

## Wozu dient die Stoffwechselfmessung?

Wenn Sie Körpergewicht verlieren möchten, müssen Sie wissen, wann Sie im Fettstoffwechsel sind. Nur dann wird Körperfett abgebaut. Ein Trugschluss ist zu glauben, dass dies mit einem Hungergefühl verbunden ist. Aber nicht nur für das Gewichtsmanagement ist die Messung aufschlussreich, sondern auch für Ihre allgemeine Gesundheit. So ist es möglich auf Grund der Messung neben Empfehlungen zur Verbesserung des Fettstoffwechsels auch Aussagen zu Ihrem Gesundheitsstatus zu machen und eventuellen chronischen Stoffwechselstörungen vorzubeugen. Wie zum Beispiel:

- ▶ Zuckererkrankungen
- ▶ Hormonelle Auswirkungen
- ▶ Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- ▶ Seh- und Hörproblematik

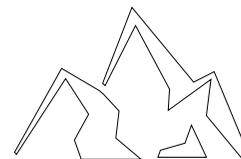


## Was müssen Sie vor einer Stoffwechselfmessung beachten?

Der Start ist ganz einfach. Sie vereinbaren für eine Messung einen Termin und nehmen sich ungefähr 30 Minuten Zeit. Ihre letzte Mahlzeit sollte ungefähr zwei Stunden zurückliegen. Für eine Ruhemessung benötigen Sie keine Sportkleidung und es wird auch nicht anstrengend.



Interesse? Dann sprechen Sie uns einfach an.

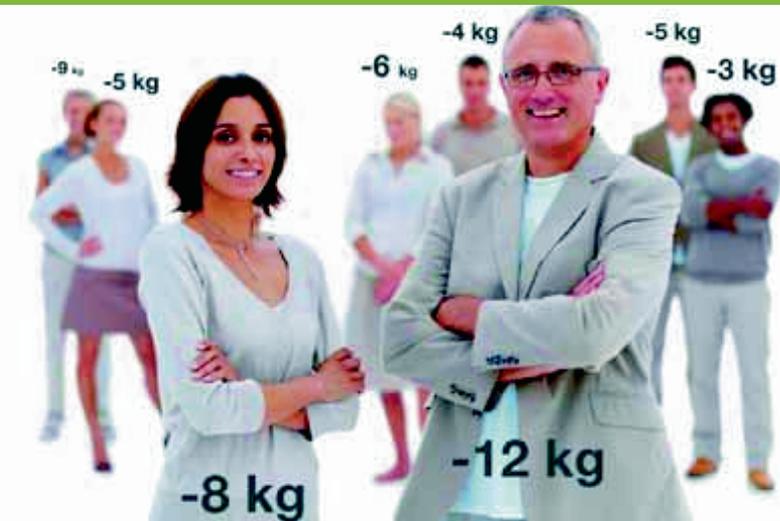


**PhysioHub**  
Hypoxie Lounge

Aschauer Strasse 19 D-83233 Bernau am Chiemsee  
info@physiohub.de Tel. 08051 - 6404 757

[www.physiohub.de](http://www.physiohub.de)

# Stoffwechselfmessung



Durch ein wissenschaftlich fundiertes Messsystem analysieren wir über Ihre Atemluft Ihren persönlichen, individuellen Stoffwechsel.

Dabei können wir unter anderem ermitteln:

- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- Anteilige Zucker-/Fettverbrennung
- Abnehmblockaden
- Kalorienbedarf
- Respiratorische Schwellen zur Trainingssteuerung (bei Belastungsmessung)



**PhysioHub**  
Hypoxie Lounge

## Haben Sie schon einmal versucht, Gewicht zu verlieren?

Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Nicht wenige Menschen wären gerne einige Pfunde leichter. Jedoch die meisten Bemühungen schlagen fehl oder anfängliche Diäterfolge können nicht gehalten werden. Viele haben die Vorstellung vom Traumgewicht längst aufgegeben. Zu raffiniert ist scheinbar unser Organismus. Oder sagen wir lieber, er ist über viele tausend Jahre auf Überleben programmiert. Sie essen weniger? In Ordnung, dann verbraucht Ihr Körper einfach weniger. Sie essen mehr? Dann nehmen Sie wahrscheinlich gleich zu. Was Ihnen die Waage unbarmherzig beweist.

Es gibt nur einen Ausweg! Sie müssen in einen regelmäßigen Fettstoffwechsel gelangen. Das bedeutet, Sie holen sich Ihre tägliche Energie überwiegend aus dem Körperfett und weniger aus den Kohlenhydraten der Nahrung. Nur dann verlieren Sie auf natürliche Weise Körpergewicht und fühlen sich vital.



## Was ist Fettstoffwechsel?

Der menschliche Körper besteht aus hundert Billionen Körperzellen. In diesen Zellen wird Nahrung mit Hilfe von Sauerstoff durch Verbrennung in Lebensenergie umgewandelt, was als Stoffwechsel bezeichnet wird. Dafür kennt der menschliche Organismus eigentlich nur zwei Brennstoffquellen, Zucker und Fett. Um erfolgreich abnehmen zu können, müssen Sie wissen, wie Ihr Stoffwechsel arbeitet. Ob er Kalorien über Zucker oder über Fettdepots verbrennt, wo Ihr persönlicher Grundumsatz liegt und wie viel Sauerstoff aus der Atemluft bis in die Zellen gelangt.

Welche Quelle, Fett oder Zucker, in den Zellen bei Ihnen zur Energiegewinnung zum Einsatz kommt, kann über die Atemluft gemessen werden, da Verbrennungsrückstände abgeatmet werden.

Aus Mangel an Wissen über seinen persönlichen Fettstoffwechsel bleiben Abnehmversuche oft erfolglos, da allgemeine Ernährungsempfehlungen nicht immer den persönlichen Bedürfnissen entsprechen.

*„Sauerstoff ist die Quelle des Lebens aller Zellen. Alle ernstesten Krankheiten werden begleitet von niedrigem Sauerstoff-Status. Sauerstoff-Mangel ist ein sicherer Indikator für Krankheit...“*  
Dr. Stephen Levine, PH.D, Molekular-Biologe und Genetiker

## Ablauf einer Stoffwechsellmessung

Die Messung ist völlig unkompliziert. Sie atmen über ein spezielles Mundstück ungefähr fünf Minuten lang aus und ein. Sie sitzen oder liegen ruhig und entspannt. Ein Messgerät misst Ihre Atemluft und gibt die Daten an eine dafür entwickelte Software weiter. Bei einer Belastungsmessung wird untersucht, wie sich das Brennstoffprofil mit zunehmenden Puls und Atemvolumen verändert. Anders als beim Leistungssportler ist es jedoch für den Abnehmprozess entscheidender, ob in den Ruhephasen im Alltag Fett ebenso verbrennt wird. Unmittelbar nach der Messung erhalten Sie eine grafische Auswertung Ihres Stoffwechsels. Sie erhalten Auskunft über folgende Werte:

- ▶ **Brennstoffprofil Zucker / Fett**
- ▶ **Sauerstoffaufnahme-fähigkeit der Zellen**
- ▶ **Kalorienruheumsatz**
- ▶ **Belastungsbereich zur Trainingssteuerung**

