



# Stoffwechselanalyse

Stoffwechsel ermitteln

Verbesserungspotenziale aufzeigen

Maßnahmen umsetzen

Der menschliche Organismus ist für den Energiestoffwechsel auf die Zufuhr von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen angewiesen. Die jeweilige Zusammensetzung dieser Nährstoffe hat konkrete Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden. Je nachdem, welcher Stoffwechseltyp man ist, sollten dabei unterschiedliche Dinge beachtet werden.

Anhand einer Stoffwechselanalyse können das individuelle Stoffwechselprofil gemessen und daraus Handlungsempfehlungen für einen gesünderen Lebensstil abgeleitet werden.

## Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Der individuelle Stoffwechseltyp

Mit der Stoffwechselanalyse ermitteln wir das individuelle Stoffwechselprofil in drei verschiedenen Messungen. Dabei wird der Ruheumsatz gemessen und mit dem medizinischen Normwert verglichen, wodurch ersichtlich wird, wie der Stoffwechsel funktioniert.

Eine weitere Auswertung ist der Stoffwechselmodus, der sichtbar macht, inwieweit der Körper aktuell über die Fett- und Kohlenhydratverbrennung verstoffwechselt. Es werden die Werte der Sauerstoffkonzentration der abgeatmeten Luft sowie der Kohlenstoffdioxidausstoß herangezogen. Die Ergebnisse werden leicht verständlich dargestellt und zeigen, in welcher Art der Verbrennung sich der Teilnehmer zum Zeitpunkt der Messung befindet. Daraus lassen sich Hinweise für eine passendere Ernährung sowie ein sportliches Training ableiten.

Abschließend wird der energetische Ruheumsatz mit dem errechneten Normwert verglichen und so der individuelle Stoffwechseltyp ermittelt.

Anhand der Ergebnisse erhalten Ihre Mitarbeiter eine ausführliche Erläuterung und konkrete Handlungsempfehlungen.

Die Messung mit anschließender Beratung dauert ca. 20 bis 30 Minuten.