

# der gesundheits checkup

*es lässt sich wissenschaftlich  
beweisen*



Du möchtest den Erfolg deiner Ernährungsumstellung genauer messen als mit der herkömmlichen Waage? Genau das bietet unser Gesundheits Checkup: wir finden sofort heraus, ob du gesundheitlich auf dem richtigen Weg bist und deine Ernährung zu deinem Stoffwechsel passt. Der Checkup findet gesundheitliche Risiken mit hoher Zuverlässigkeit.

## *validierte messung*

Nicht alles, was sich messen lässt, hilft weiter, einige Resultate sind in ihrer Aussage sogar problematisch. Die von eat well empfohlenen Tests sind aussagekräftig und wissenschaftlich validiert. Gleichzeitig sind sie griffig und viele Jahre erprobt.

## *das messprinzip*

Das Lipometer ist ein optisches System, das die präzise Messung des unter der Haut liegenden Fettgewebes (subkutanen Fett) in Millimeter ermöglicht. Ein patentierter Algorithmus errechnet aus allen erhobenen Daten den Anteil an viszeralem Fett. Das Lipometer wurde mittels Computer-Tomographie an der medizinischen Uniklinik Graz validiert. Die 15 anatomisch klar definierten Körperstellen vom Nacken bis zur Wade ermöglichen die Bestimmung der Topographie des subkutanen Fettgewebes. So wird für Sie ein individuelles Fettprofil erstellt und mit der internationalen Datenbank der med. Uni Graz verglichen.

## der ablauf



### Vorbereitung

Wir buchen den Termin nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit (2 bis 4 Stunden Pause). Du kommst entspannt, nicht nach einem Training, damit die Messung des Blutzuckers aussagekräftig ist. Bequeme Kleidung für die Körperfettmessung ist von Vorteil.

### 1. Zuckerstoffwechsel

Messung des Blutzuckers im nüchternen Zustand

### 2. Fettstoffwechsel

Wir messen Beta-Hydroxybutyrat bzw. Ketonkörper im Blut. Der einzige Parameter für einen aktiven Fettstoffwechsel. Ein Pflichtwert für jede Diät. Die Leber baut Fett zu Ketonkörper ab, diese sind die Energiewährung für Muskeln und Gehirn. Nachweisbar sind Ketone nur bei kohlenhydratarmer Ernährung.

### 3. Analyse der Körperfettverteilung

Gutes oder Böses Fett? Übergewicht stellt ein Gesundheitsrisiko dar. Weniger das Zuviel an Fett ist problematisch, sondern die Verteilung des Fettgewebes im Körper. Viszerales Fett ist ein Risikofaktor für Typ 2 Diabetes und Arteriosklerose, der häufigsten Ursache für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Das Lipometer gibt präzisen Aufschluss über die Verteilung des Körperfetts.

### 4. Sport (Handkraft)

Die Kraftmessung gibt Auskunft über Ihre motorische Fitness. Gemessen wird mit dem Hand-Dynamometer, welcher in der wissenschaftlichen Literatur Standard ist. Die Handkraft gibt Auskunft über das alters- und geschlechtsspezifische Niveau der Kraft.

### 5. Atemtest

Der ATEMTEST BOLT (Body Oxygen Level Test) misst die CO<sub>2</sub>-Toleranz. Unsere Atmung ist CO<sub>2</sub>-gesteuert. Stress, Stoffwechselstörungen und chronische Mundatmung stören diese Regulation. Das Resultat ist eine verminderte CO<sub>2</sub>-Toleranz.

## deine messresultate

### Risikochart **Fettleibigkeit**

Unser Gewicht ist nur zu einem geringen Teil genetisch bedingt. Fettleibigkeit ist vor allem ein Problem des Lifestyles. Junkfood, Fertigmahlzeiten, Schlafmangel, Stress.

### Risikochart **Herzkreislauferkrankung**

Die Ursache der koronaren Herzkrankheit ist multifaktoriell: Diabetes, Bluthochdruck, Rauchen, ungünstige Fettverteilung, Bewegungsmangel und u.U. übermäßiger Alkoholkonsum.

### Risikochart **Diabetes Typ II**

Diabetes Typ II ist Folge einer «Kohlenhydrat-Intoleranz», d.h. einer Insulinresistenz, d.h. es braucht kontinuierlich mehr Insulin, um den Blutzucker zu regulieren. Manifestiert sich der Diabetes, sind ihm bereits mehrere Jahre Insulinresistenz vorausgegangen. Ausserdem werdem beim Arzt statt der Ursache häufig nur die Begleitsymptome des Diabetes behandelt.

- hoher Blutzucker
- hoher Blutdruck
- hoher Cholesterinwert
- Übergewicht

### **Bauchumfang**

Mittelwert zur Beurteilung von Risikofaktoren.

### **Viszerales Fett**

Fettdepots im Bauchraum (stoffwechselaktives, ungesundes Fett).

### **Subkutanes Fett**

Unterhautfett (wird mit Infrarot gemessen).

### **Magermasse**

Körpermasse ohne Fett, korreliert mit Muskelmasse (Berechnungsgrundlage für Proteinbedarf).

# der gesundheits checkup

*es lässt sich wissenschaftlich  
beweisen*



## Gesamtkörperfett

Vergleich Gesamtkörperfett und Magermasse (diese entspricht in etwa der Muskelmasse, als Berechnungsgrundlage für den Proteinbedarf)

## BMI

Body Mass Index (Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht)

## WHR

Waist-to-Hip Ratio (Verhältnis Hüfte zu Taille)

## Apfel- oder Birnenform

Zeigt die Körperfettverteilung und mögliche Risiken bezüglich Diabetes Typ II und koronare Herzkrankheit.