

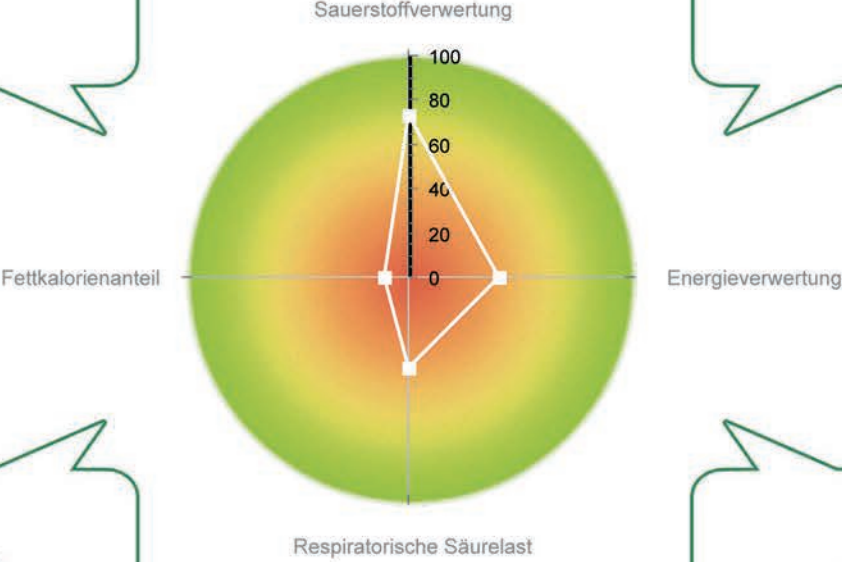


Maxi Mustermann

Alter	Größe	Gewicht	Geschlecht	Datum	Weitere Infos:
47	180 cm	84,0 kg	männlich	12.12.2015	www.stoffwechselfmessung.de

Sauerstoffverwertung

Energieverwertung



Fettkalorienanteil

Respiratorische Säurelast

Aktuelles Stoffwechselfpotenzial

Bewertung:

0 - 80	Punkte = unzureichend
81 - 240	Punkte = verbesserungswürdig
241 - 400	Punkte = optimal

136 PUNKTE

→ von insgesamt 400 möglichen Stoffwechselfpunkten

Sauerstoffverwertung

Der von Ihnen eingeatmete Sauerstoff kann nur in einem begrenzten Umfang verwertet werden, der Rest wird bei der Ausatmung wieder abgeatmet. Je besser Ihr Organismus den Sauerstoff aufnehmen kann, desto mehr können Ihre Körperzellen Energie aus den Fetten erzeugen.

Fettkalorienanteil

Der Ruheumsatz gibt den Energieverbrauch Ihres Körpers in Ruhelage an. Sie ist diejenige Energie, die Ihr Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt. Der Fettkalorienanteil ist diejenige Energie aus dem Ruheumsatz, die Sie in Form von Fetten verbrauchen.

Energieverwertung

Die Energieverwertung beschreibt die Fähigkeit Ihres Stoffwechsels, wie erfolgreich er selbst noch bei hohen Ruhestoffwechselraten (RMR%) die Energie aus dem Fettstoffwechsel beziehen kann.

Respiratorische Säurelast

Die Menge des im Energiestoffwechsel anfallenden und in der Ausatemluft gemessenen Kohlenstoffdioxidanteils (CO₂) lässt einen Rückschluss über die Säurelast in Ihrem Körper zu. Eine permanent hohe Säurelast endet in einem ineffektiven Stoffwechsel und Energiemangel.

Stoffwechselprofil

Maxi Mustermann



Alter	Größe	Gewicht	Geschlecht	Datum	Weitere Infos:
47	180 cm	84,0 kg	männlich	12.12.2015	www.stoffwechselformel.de

Verbrennungsindex (Resting Metabolic Index)

Das Verhältnis des von Ihnen eingeatmeten Sauerstoffs (O₂) zum ausgeatmeten Kohlenstoffdioxid (CO₂) beschreibt der Verbrennungsindex (RMI). Dieser zeigt Ihnen, wie gut Ihr Stoffwechsel z. B. für die erfolgreiche Durchführung einer Gewichtsreduktion vorbereitet ist.



Ruhestoffwechselrate (RMR%)

Die Ruhestoffwechselrate (RMR %) zeigt die Fähigkeit Ihres Körpers, wie effektiv er mit der Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen, deren chemische Umwandlung und der Abgabe von Stoffwechselendprodukten umgehen kann. Das Ziel ist eine Balance zwischen zu niedriger und zu hoher Stoffwechselaktivität. Beide Extreme verhindern und erschweren die Gewichtsabnahme.



Ruheumsatz & Fettkalorienanteil

Der Ruheumsatz gibt den Energieverbrauch Ihres Körpers in Ruhelage an. Sie ist diejenige Energie, die Ihr Körper pro Tag bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt. Der Fettkalorienanteil ist diejenige Energie aus dem Ruheumsatz, die Sie in Form von Fetten verbrauchen.



Fett- & Zuckerverbrennung

Der Wert der Fettverbrennung gibt an, wie gut Ihr Körper aus den zugeführten und gespeicherten Fetten Energie erzeugen kann. Je besser Ihr Fettstoffwechsel unter Ruhebedingungen funktioniert, desto günstiger ist die Voraussetzung für eine effektive Gewichtsabnahme, vor allem in Form des gewünschten Körperfetts. Eine hohe Zuckerverbrennung bedeutet genau das Gegenteil.



Verbrennungsprofil

Das Verbrennungsprofil ist ein Index aus dem Verhältnis Fettverbrennung zu Zuckerverbrennung. Dieser Index ermöglicht eine Aussage über die Effizienz Ihres Stoffwechsels.



Sauerstoffaufnahme-fähigkeit/ -verwertung

Der von Ihnen eingeatmete Sauerstoff kann nur in einem begrenzten Umfang verwertet werden, der Rest wird bei der Ausatmung wieder abgeatmet. Je besser Ihr Organismus den Sauerstoff aufnehmen kann, desto mehr können Ihre Körperzellen Energie aus den Fetten erzeugen.



Respiratorische Säurelast

Die Menge des im Energiestoffwechsel anfallenden und in der Ausatemluft gemessenen Kohlenstoffdioxidanteils (CO₂) lässt einen Rückschluss über die Säurelast in Ihrem Körper zu. Eine permanente hohe Säurelast erschwert die Fettverbrennung und die damit verbundene Gewichtsreduktion.



Stoffwechselqualität

Die Stoffwechselqualität ist ein Index zur zusammenfassenden Gesamtbeurteilung Ihres Metabolismus. Versuchen Sie diesen Wert durch eine Balance aus Ernährung, Bewegung und Entspannung von Messung zu Messung zu verbessern!

Bewertung

Verbrennungsindex (RMI)

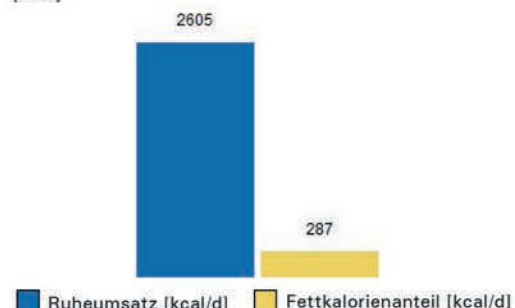


Ruhestoffwechselrate (RMR %)

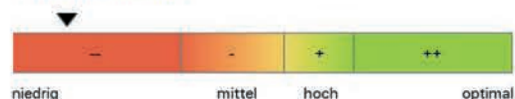


Ruheumsatz

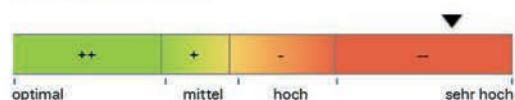
Energiebilanz Ruheumsatz [kcal/d]



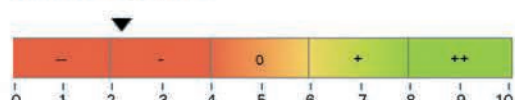
Fettverbrennung



Zuckerverbrennung



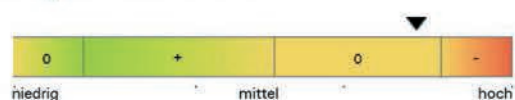
Verbrennungsprofil



Sauerstoffaufnahme-fähigkeit



Respiratorische Säurelast



Atemfrequenz (RR)

5,6 / min

Atemminutenvolumen

7,8 l/min

Stoffwechselqualität

