

e-Scan Stoffwechselformung

Die e-scan Stoffwechselformung misst verschiedene Parameter Ihres Stoffwechsels. Es erlaubt sozusagen einen Blick in die Mitochondrien - die "Kraftwerke" der Zelle. Wir können daraus Rückschlüsse ziehen, wie erfolgreich Ihre Zellen Energie produzieren und wie viel "Abfall" dabei entsteht.

Idealerweise sollte der Körper in Ruhe viel Fett und wenig Kohlenhydrate verbrennen, denn nur so können wir mühelos abnehmen und hohe Leistung im Alltag vollbringen. Unter Belastung und Stress steigt der Anteil an Brennstoff aus Kohlenhydraten. Anteilig verbrauchen wir am meisten Energie in Ruhe für unsere Körperfunktionen. Das heißt: Ein Stoffwechsel, der in Ruhe nicht perfekt läuft, ist ineffizient und produziert viele Abfallstoffe.

Für wen ist die Stoffwechselformung sinnvoll?

Für jeden. Die Stoffwechselformung gibt Rückschlüsse auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand sowie Stresslevel und bietet die ideale Grundlage für eine Ernährungsumstellung auch unabhängig von einer gewünschten Gewichtsreduktion.

Wie läuft eine e-scan-Stoffwechselformung ab?

Sie sitzen bequem auf einem Stuhl, der Therapeut verschließt Ihre Nase mit einer Klammer, damit alle Luft, die Sie ein- und ausatmen über den Mund gemessen werden kann. Sie atmen nun entspannt und ruhig durch ein Mundstück für ca. fünf Minuten ein und aus. Dabei misst der e-scan das Volumen des ausgeatmeten Kohlendioxids und des aufgenommenen Sauerstoffs. Daraus ergibt sich der sogenannte Atmungsquotient und Ableitungen zu verschiedenen Stoffwechselformungparametern.

Ihr Nutzen:

Über die Stoffwechsel-Atmungsanalyse lassen sich folgende Aussagen gewinnen:

- Wie ist die Stoffwechselqualität? Also: Wie effizient ist Ihre Energiegewinnung?
- Wie viel Fett und wie viel Zucker verbrennen Sie?
- Wie gut läuft Ihr Stoffwechsel in Ruhe?
- Wie viele Fettkalorien verbrennen Sie?
- Wie hoch ist Ihre Säurelast?
- Wie gut ist Ihre Sauerstoffverwertung?
- Bestehen Abnehmblockaden? Wenn ja, welche?
- Besteht eine schleichende Fehlernahrung?

Die e-Scan Stoffwechselformung wird gerne in Kombination mit der IHHT-Methode verwendet. Der Stoffwechsel kann nur mit gut funktionierenden Mitochondrien auf Höchstleistung laufen. Das Mitochondrien Zelltraining nach der IHHT-Methode trägt zu einer signifikanten Stoffwechselverbesserung bei, da es die Qualität und Quantität der Mitochondrien erhöht.