

Stoffwechselanalyse

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Mit Hilfe einer Atemgasanalyse wird der aktuelle Stoffwechselzustand sowie der energetische Ruheumsatz in wenigen Minuten bestimmt. Die gemessenen Sauerstoff- und Kohlendioxidwerte geben Aufschluss über den Trainings- und Ernährungszustand. Das Aufrechterhalten eines gesunden Stoffwechsels ist ein wichtiger Faktor, um ein angemessenes Gewicht bei gleichzeitig ausreichender Einnahme von Nährstoffen zu gestalten.

Nutzen:

- Zusammenhang zwischen eigene Lebensstil und Stoffwechsel verstehen
- Eigenen Handlungsspielraum kennen, um den Stoffwechsel zu fördern
- Förderung der Selbstwirksamkeit durch individuelle Handlungsmaßnahmen

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Durchführung der Messung
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 15-20 Minuten
- Ausschlusskriterium: akute Erkrankung der Atemwege
- 30 Minuten vor der Messung auf Nikotin verzichten, mindestens 2 Stunden vor der Messung nichts essen oder trinken und keine sportlichen Aktivitäten an dem Tag
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 4m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss, eingeschränkt durchführbar in Räumen mit Lüftungs- und Klimaanlage
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org

Kopfzeile, bei Bedarf

