

## Vieva-Analyse von [REDACTED]

Zeitpunkt der Messung: 25.5.2021, 12:29:45

### Basisdaten

<b>Dauer</b>	500 Intervalle
<b>Geschlecht</b>	Männlich
<b>Alter</b>	20
<b>Gewicht</b>	86 kg
<b>Körpergröße</b>	183 cm

### Zusätzliche Daten

<b>Wie beschreiben Sie Ihre sportliche Aktivität?</b>	Leicht trainiert
<b>Trinken Sie Alkohol?</b>	Regelmäßig
<b>Verbringen Sie Ihren Alltag vorwiegend im Sitzen?</b>	Ja
<b>Welche Allergien haben Sie?</b>	Blütenpollen/Heuschnupfen
<b>Haben Sie Gelenkschmerzen?</b>	Ja

### Praxisinfo

## Stoffwechseltyp

### Klasse 2

Dieser Stoffwechsel-Typ besitzt einen athletischen Körperbau, baut tendenziell leicht Muskeln auf und kann einen niedrigen Körperfettanteil und hohen Muskelanteil leicht beibehalten. Charakteristisch ist eine schnelle Regeneration nach Belastungen, sowie ein relativ niedriger Ruhepuls.

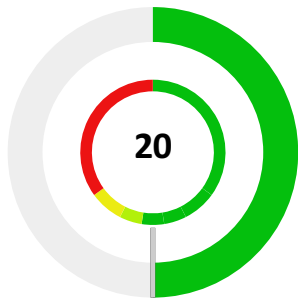
#### Ernährung:

In der Regel kommt dieser Stoffwechsel-Typ mit einem ausgewogenen Nährstoffprofil in der Ernährung gut zurecht. Das bedeutet: Frische Zutaten mit hoher Nährstoffdichte, überwiegend ungesättigte Fettsäuren, komplexe Kohlenhydrate und hochwertiges Protein stehen auf dem Plan, aufgeteilt auf vier bis sechs Mahlzeiten am Tag. Kurzkettige Kohlenhydrate und Einfachzucker führen zu Blutzuckerschwankungen und können auch bei diesem Stoffwechseltyp zu Heißhungerattacken und Depotfett in der Körpermitte führen. Insbesondere bei einer reduzierten Kohlenhydratzufuhr (Low Carb Diät) ist auf die Qualität der Nährstoffversorgung zu achten, da tendenziell schnell Gewicht und auch Muskulatur abgebaut wird. Während intensiver Sporteinheiten sollte der Eiweißanteil der Ernährung erhöht werden.

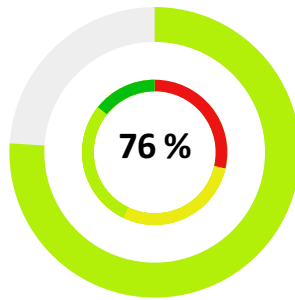
#### Trainingsempfehlung:

Um Fitness und Muskulatur zu erhalten reichen theoretisch schon 1-2 Workouts pro Woche. Die stabile Grundmuskulatur, die gute Regenerationsfähigkeit, sowie ein schneller Fettab- und Muskelaufbau, bieten eine ideale Basis für erfolgreiches Training. Durch den vergleichsweise schnellen Muskelaufbau, neigt der Stoffwechsel-Typ 2 allerdings zu ungleichmäßiger Entwicklung der Muskelpartien. Der Fokus sollte daher beim Training unbedingt auf Balance liegen, d.h. alle Muskelgruppen mit der gleichen Intensität zu trainieren, um Unförmigkeit zu vermeiden.

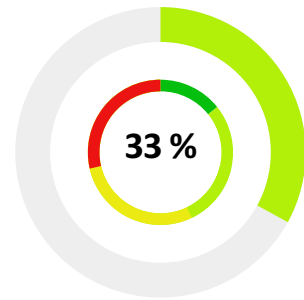
Biologisches Alter



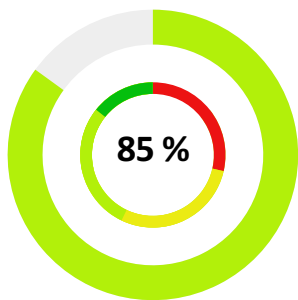
Verdauungssystem



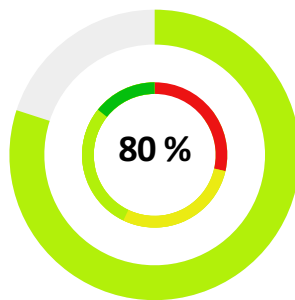
Umweltbelastungen



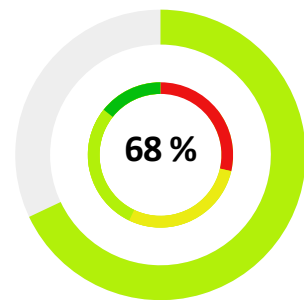
Spurenelemente & Mineralien



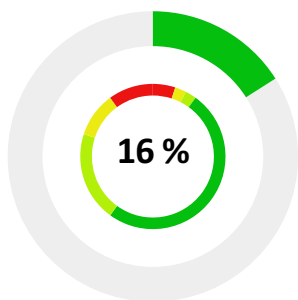
Vitamine



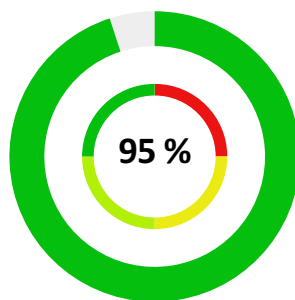
Proteine



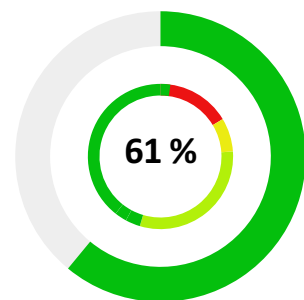
Stress-Index



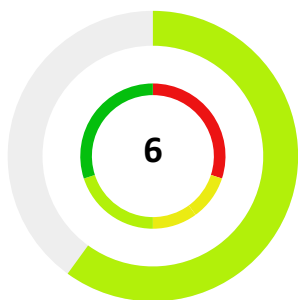
Erholungsfähigkeit



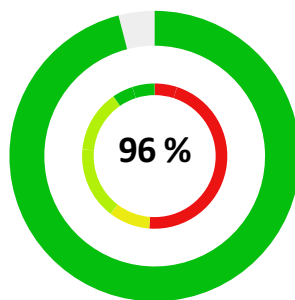
Relax-Faktor



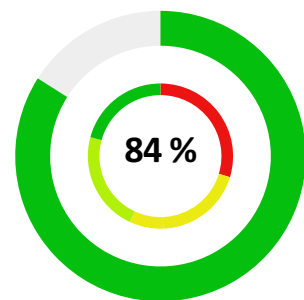
Antiviral Status



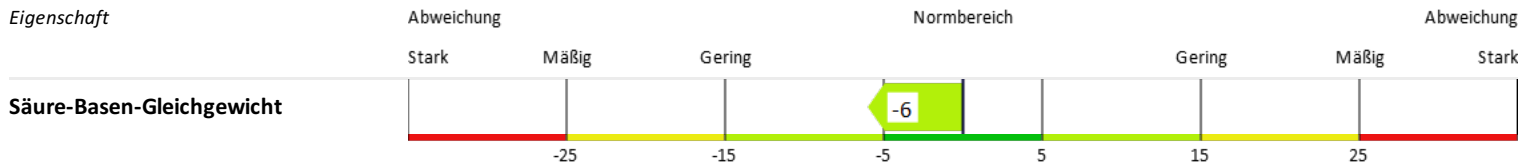
Gesamtenergie



Gesundheits-Index



# Allgemeine Daten



## Beschreibung

Ein ganz wesentlicher Faktor in der Erhaltung der Gesundheit ist das Säure-Basen-Gleichgewicht. Das bedeutet, dass im Blut, der Lymphe und im Gewebe ein Gleichgewicht zwischen den Säuren und Basen herrscht. Übersäuerung ist die Hauptursache für fast alle Krankheiten.

Der Säurewert (pH-Wert) wird im Blut fast immer konstant im Bereich von 7,35-7,45 gehalten, da sonst viele Stoffwechselfvorgänge nicht ablaufen können. Eine Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes kann daher im Blut nicht festgestellt werden.

Ein Zuviel an Säuren muss durch körpereigene Basen - durch Mineralstoffe - neutralisiert werden, damit der menschliche Organismus nicht durch einen Säureüberschuss lahmgelegt wird.

Diese Mineralstoffe werden aus den Knochen, Knorpeln und Bindegewebe herausgelöst. Die Abnahme der Knochenmineraldichte, Knochenentkalkung (Osteoporose), Knorpeldegeneration (Arthrose) und Bindegewebschwäche (Hämorrhoiden und Krampfadern) sind Stoffwechselkrankheiten durch erhöhte Säure/Säurezufuhr und eine zu geringe Basenzufuhr.

Es ist daher besonders wichtig, genügend Basen durch die Ernährung zuzuführen, optimal sind 80% basisch und 20% sauer.

Säurebildende Nahrungsmittel sind:

- > Fleisch, Wurst, Fisch
- > Eiweiß
- > Milchprodukte
- > kohlenensäurehaltige Getränke
- > Kaffee
- > Nikotin
- > Geschmacksverstärker

Basenbildende Nahrungsmittel sind:

- > Obst
- > Gemüse, Kartoffeln
- > Kräuter

## Lösungsempfehlungen

Eine gesunde Ernährung soll zu ca. 80 Prozent aus basischen Lebensmitteln bestehen, die dann zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und damit zu mehr Wohlbefinden beitragen kann.

Eine grobe Aufteilung: Früchte und Gemüse sind basisch, während Fleisch- und Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte sowie Milchprodukte sauer sind. Auch Industriezucker und Getreide gehören zu den sauren Lebensmitteln, ebenso wie Hülsenfrüchte und Nüsse, die aber in geringen Mengen verzehrt zu den guten (20%) Säurebildnern gehören.

Basische Lebensmittel:

- Obst - Alle Sorten, auch getrocknetes Obst – allerdings ungeschwefelt und ungesüsst.
- Gemüse und Salate.
- Pilze, Algen, Wildkräuter und Kräuter.
- Brennnessel - Ist besonders reich an Mineralien und Vitamin C und fördert die Entgiftung des Körpers.
- Petersilie - Sie ist das kaliumreichste Küchenkraut.
- Gräser (z.B. Gerstengras, Weizengras) - Sind sehr mineralienreich mit einem hohen Chlorophyll-Anteil.
- Rettich, Grünkohl und Fenchel.
- Spinat - Ist besonders reich an B-Vitaminen sowie Vitamin C und Beta-Carotin, einer Vitamin-A-Vorstufe.
- Sprossen - Alle gekeimten Sorten.
- Mandeln und Kokosnüsse - Als Steinfrüchte gehören sie zu den basischen Lebensmitteln.
- Erdmandeln - Die süsslich schmeckende Erdmandel ist eigentlich die Knolle eines Grasgewächses.
- Lupinen - ist als einzige pflanzliche Eiweissquelle basisch.

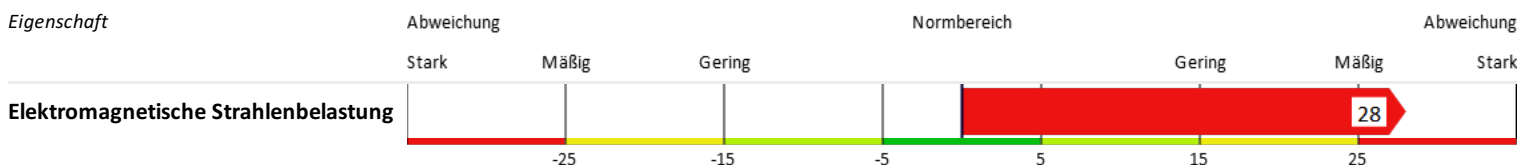
Gute saure Lebensmittel:

- Hülsenfrüchte - Sind eine sehr gute pflanzliche Eiweissquelle.
- Vollkorngetreide - Alle, ausser Weizen.
- Pseudogetreide - Dazu gehören Quinoa (eiweissreich) und Amaranth.
- Fleisch aus artgerechter, biologischer Haltung - Nur in geringen Mengen verzehren.

Schlechte saure Lebensmittel:

- Fisch, Fleisch und Wurstwaren aus konventioneller Haltung.
- Milchprodukte - Mit Ausnahme von Sahne, Butter und Ghee.
- Auch - Fertigprodukte, Auszugsmehle / weisse Mehle, Industriezucker, Kaffee, Alkohol.

Sehr wichtig ist die Reduktion von Stress. Während der Mahlzeiten ausreichend Zeit nehmen und immer wieder Entspannungsphasen in den Tagesablauf integrieren.



## Beschreibung

Die Belastung durch Elektromagnetische Strahlung und Mobilfunkstrahlung nimmt in unserer Umwelt immer weiter zu. Elektromagnetische Wellen werden drahtlos durch die Luft übertragen.

Sie werden benutzt bei Radio- und Fernsehsendern, Mobilfunknetzen, Daten- und Richtfunk, Amateur- und CB-Funk, Feuerwehr, Polizei, Taxi und Industrie, Radar und Militär, Post und Satelliten, Sicherungs- und Alarmanlagen, schnurlosen Telefonen, SmartPhones, PC's, Tablets, Babyphonen, Mikrowellenherden, Alarmanlagen, Verbrauchszählern, Spielzeugen und vielen weiteren Geräten.

Im eigenen Haus oder der Wohnung sollte immer besonderer Wert auf ein strahlungsarmes Umfeld gelegt werden. Viele Strahlungsquellen im Haus sind meist überflüssig und können vermieden werden, insbesondere im Schlafbereich.

## Lösungsempfehlungen

Auf Handys und die permanente Erreichbarkeit hin und wieder zu verzichten, ist für die Gesundheit und Lebensqualität ein Gewinn.

Handys, WLAN, Bluetooth und DECT - Telefone sollten auf keinen Fall in der Nähe des Schlafbereiches in Betrieb sein. Auch der Standby - Modus produziert Elektromog. Elektrisch betriebene Geräte besser bei nicht Nutzung vollständig abschalten oder Stecker ziehen, wenn sie nicht in Gebrauch sind. Elektromogreduzierende Technologien in Wohn- und Arbeitsräumen, Kraftfahrzeugen und in Mobiltelefonen können die Strahlenbelastung deutlich minimieren.





## Beschreibung

Das vegetative Nervensystem (autonomes Nervensystem) steuert viele lebenswichtige Körperfunktionen. Ein wichtiger Teil ist auch der Stoffwechsel. Bei einer guten Balance pendelt das vegetative Nervensystem in harmonischer Weise zwischen Sympathikus und Parasympathikus hin und her, ohne in Extreme zu verfallen. Das ergibt ein gutes Gefühl von Gesundheit, Energie und Lebensfreude.

Der Wert Stoffwechselaktivität gesamt zeigt dabei die aktuelle Regulationsfähigkeit bzw. die generelle Fähigkeit des Körpers zur Regulation des Stoffwechsels. Niedrige Werte unter 35 stellen eine Reduktion des Regulationsvermögens dar, Werte über 50 zeigen eine hohe Aktivität auf.

Nikotin, Umweltbelastungen und Alkohol reduzieren die Regulation des Stoffwechsels.

Eine große Stoffwechselaktivität kann auch durch die energieaufwendigen Umbauprozesse in den Zentralorganen wie der Leber auftreten und sind ohne Anzeichen einer Überlastung positiv zu sehen.

Eine stark überwiegende Aktivität des Parasympathikus kann jedoch auch zu verminderten Stoffwechselaktivität führen, einhergehend mit eher trockener Haut, Müdigkeit und Schlafbedürfnis sowie einer Verkrampfung der Atemwege und des Darmes.

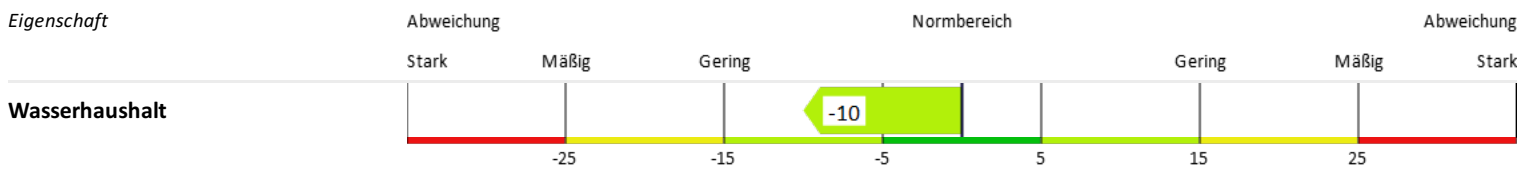
## Lösungsempfehlungen

Der Stoffwechselaktivität förderlich ist eine gesunde ausgewogene Ernährung mit hohem Anteil an Gemüse und Obst, sowie Lebensmittel mit hochwertigem Eiweißanteil und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Gerade wenn Gewicht reduziert werden soll, ist die Aufnahme von Vitaminen, Nährstoffen, Mineralien und Spurenelementen wichtig damit der Stoffwechsel aktiv bleibt.

Regelmäßige Sporteinheiten und im Alltag Bewegung, z.B. durch Treppen gehen, steigert den Grundumsatz und die Stoffwechseltätigkeit. Ausreichend reines Wasser und Grünen Tee trinken kann zusätzlich für die Anregung des Stoffwechsels sorgen.

Studien zeigen, dass High - Intensity - Intervall - Training dem Stoffwechsel besonders gut tut, da der Nachbrenneffekt hier besonders intensiv ist.

Auch kleine Veränderungen können schon einen Effekt ausmachen. Eine vorwiegend sitzende Tätigkeit sollte durch regelmäßiges Aufstehen, Laufen oder im Stehen arbeiten, unterbrochen werden.



## Beschreibung

Der menschliche Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Bei einem Erwachsenen ist der Wasseranteil etwa 60 Prozent. Frauen besitzen durch den höheren Anteil an wasserarmen Fettgewebe etwa 10 Prozent weniger. Rund 2/3 des Wassers befindet sich dabei in den Körperzellen (ICR) und 1/3 extrazellulär.

Der Körper "verbraucht" täglich ca. 2,5 l Wasser, das durch Trinken und Essen wieder zugeführt werden muss. Sport, Schwitzen sowie Störungen der Nieren und des Darms können diesen Bedarf jedoch noch erhöhen. Als praktischer Ratschlag gilt der Hinweis: wenn der Urin hellgelb bis farblos ist, ist die Aufnahme von Flüssigkeit in Ordnung.

Langfristiger Wassermangel macht die Haut in der Regel trocken und fördert die Alterung. Folgen von Wassermangel können sein:

Kopfschmerzen und Migräne, Rücken- und Nackenschmerzen, Gelenkentzündungen und Arthrose, Magenschleimhautentzündung, Sodbrennen, Verstopfung, Bluthochdruck, Allergien und Asthma, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit und Schlafstörungen.

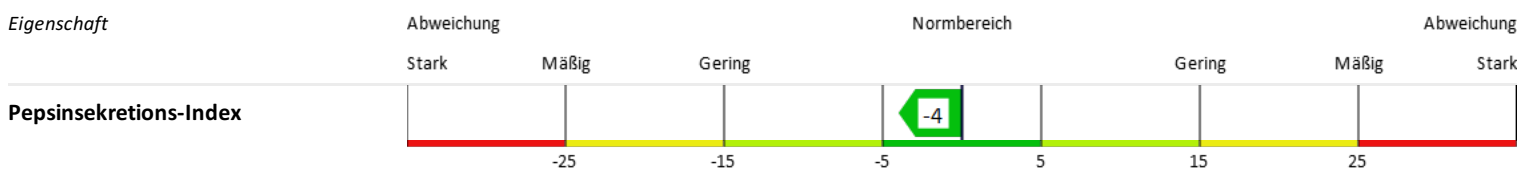
## Lösungsempfehlungen

Täglich 1,5 - 2,5 l (mind. 30 ml pro kg Körpergewicht) stilles, gefiltertes, energetisiertes Wasser trinken.

Vor dem Frühstück 1 bis 2 Gläser mit einer halben ausgepressten Zitrone, bis ½ Stunde vor den Mahlzeiten trinken, während der Hauptmahlzeit und 2 ½ Stunden danach nichts bzw. wenig trinken.

Achtung: Wasserzufuhr anpassen bei Herz- und Diabetespatienten.

## Verdauungssystem



## Beschreibung

Pepsin ist ein Enzym, das für die Spaltung von Eiweiß sorgt, und somit die Aminosäuren für die körpereigene Proteinproduktion freilegt. Wird nicht genug Magensäure und Pepsin gebildet, bleiben Eiweiße unverdaut. Oft können Symptome wie Verdauungsprobleme, Appetitlosigkeit, häufiges Aufstoßen und Übersäuerung damit in Verbindung gebracht werden.

## Lösungsempfehlungen

Bei Magenproblemen helfen saftige Speisen wie Gemüsesuppen, Knochenbrühen und Kompotte. Scharfe Gewürze, Kaffee, Schwarztee, Gewürz-Tees, Alkohol und zu viel Fleisch gelten als ungünstig. Stress und psychische Belastungen sollten weitgehend vermieden werden, dies kann Magenprobleme hervorrufen und verstärken.

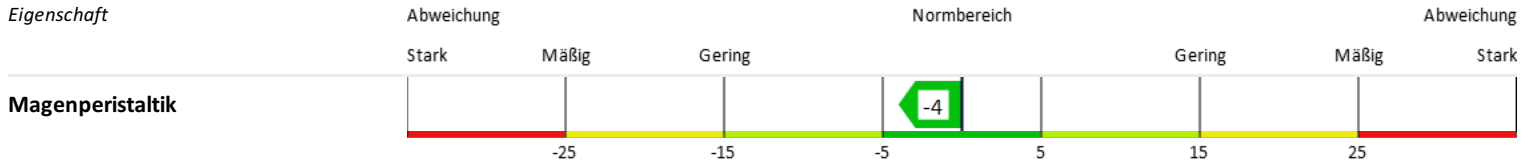
Kräutertee:

Besonders nachmittags und abends helfen folgende Kräutertees mit Honig, um den Magen zu beruhigen: Fenchel, Anis, Kümmel, Pfefferminze, Schafgarbe, Kamille.

Weitere Lebensmittel:

Ingwer, Apfel, Honig, Kürbis, Leinsamen, Stangensellerie.

Ein Allheilmittel bei Magenproblemen ist Ingwer, daher ist das Kochen und die tägliche Verwendung von Ingwertee sehr beruhigend.

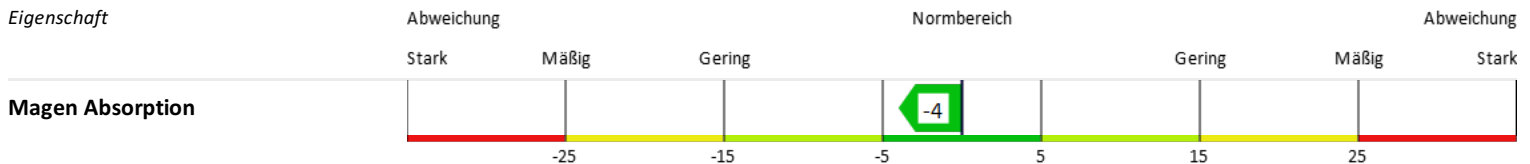


## Beschreibung

Die Magenperistaltik sind knetende Bewegungen der Magenmuskulatur. Sie dienen der Durchmischung des Nahrungsbreis und der mechanischen Zerkleinerung und sorgen für den Weitertransport des Speisebreis in Richtung Magenausgang. Die Verweildauer des Speisebreis liegt bei 0,5 - 6 Stunden. Indikatoren und Auswirkungen können sein: Druckgefühle, Gastritis, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Magengeschwüre, Herz-Kreislaufprobleme, Psyche, Stress.

## Lösungsempfehlungen

Stressfrei und in Ruhe Essen und lange und ausreichend kauen. Während des Essens und bis 2 Stunden nach dem Essen nichts trinken. Ausnahme: Wein, Zitronensaft. Nach dem Essen 20 - 30 Minuten Pause ohne körperliche oder mentale Anstrengungen halten. Dem Magen- Darmtrakt 12 Stunden Zeit zum Ausruhen geben, deshalb Abends keine kleinen Mahlzeiten, vor allem wenig Rohkost zu sich nehmen. Insgesamt auf ausreichende Bewegung achten. Laufen, Radfahren usw.



## Beschreibung

Die Magendrüsen sondern einen farblosen, sauren Magensaft ab; die Magendrüse kann 1,5-2,5 Liter Magensaft pro Tag abgeben. Der Magensaft enthält drei Hauptkomponenten, nämlich:

- \* das Pepsin - zerlegt die Nahrung in kleinere Molekülketten
- \* die Magensäure - wandelt inaktive Proteasen in aktives Pepsin um und tötet schädigende Bakterien ab, die mit der Nahrung in den Magen gelangen. Magensäure stimuliert die Sekretion/Produktion von Pankreassaft, Galle und Dünndarmflüssigkeit.
- \* Der Magenschleim - dient als Schutzschicht der Magenschleimhaut gegenüber Nahrungsmitteln.

Indikatoren und Auswirkungen können sein: Druckgefühle, Gastritis, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Magengeschwüre, Herz-Kreislaufprobleme, Psyche, Stress.

## Lösungsempfehlungen

Bei Magenproblemen helfen saftige Speisen wie Gemüsesuppen, Knochenbrühen und Kompotte. Scharfe Gewürze, Kaffee, Schwarztee, Gewürz-Tees, Alkohol und zu viel Fleisch gelten als ungünstig. Stress und psychische Belastungen sollten weitgehend vermieden werden, dies kann Magenprobleme hervorrufen und verstärken.

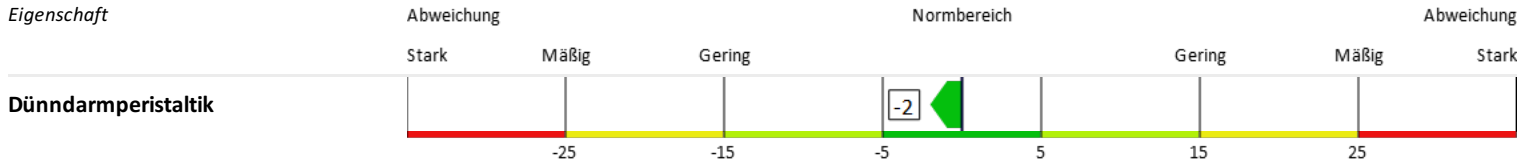
Kräutertee:

Besonders nachmittags und abends helfen folgende Kräutertees mit Honig, um den Magen zu beruhigen: Fenchel, Anis, Kümmel, Pfefferminze, Schafgarbe, Kamille.

Weitere Lebensmittel:

Ingwer, Apfel, Honig, Kürbis, Leinsamen, Stangensellerie.

Ein Allheilmittel bei Magenproblemen ist Ingwer, daher ist das Kochen und die tägliche Verwendung von Ingwertee sehr beruhigend.



## Beschreibung

Im Dünndarm erfolgt die Aufspaltung der im Magen vorverdauten Nahrung und die Vermischung mit Verdauungssäften für die chemische Verdauung. Die Peristaltik sorgt für den Ab- und Weitertransport nicht verdauungsfähiger Nahrungsbestandteile in den Dickdarm. Die Verweildauer des Speisebreis liegt bei 7 - 9 Stunden. Indikatoren und Auswirkungen können sein: Gärung und Fäulnis, Fehlbesiedlung der Mikroorganismen zu Gunsten pathogener Keime und Pilze, entzündliche Darmerkrankungen, Leaky Gut Syndrom, Rheuma, Gastritis usw.

## Lösungsempfehlungen

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik.

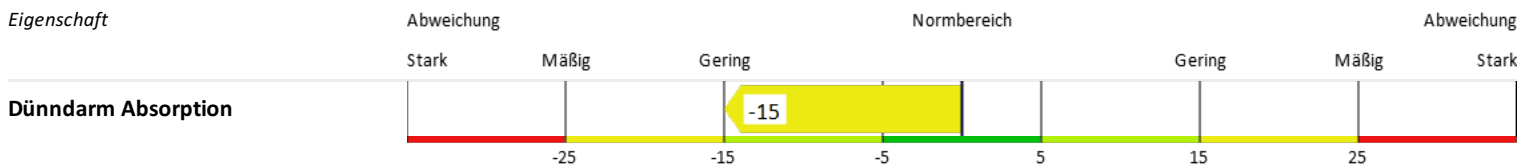
Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



## Beschreibung

Die Hauptfunktion des Dünndarms ist die Weiterverarbeitung des Speisebreis und die Aufnahme der enthaltenen Nährstoffe, Elektrolyte, Vitamine und Flüssigkeiten. Diese werden durch die inneren Wände des Dünndarms in den Blutstrom absorbiert.

Folgen einer gestörten Dünndarmabsorption: Nährstoffmangel und ihre Auswirkungen, Fäulnisbildung, Blähungen, Allergien, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Durchfall, Übelkeit, Allergien, Leberprobleme, Erbrechen, Darmkrämpfe, Schwindel, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Wadenkrämpfe uvm. 80 % aller Krankheiten haben mit einer gestörten Darmflora zu tun.

## Lösungsempfehlungen

Achtung: Bei Einnahme von Säureblockern, werde keine Basen gebildet und dadurch die Aufnahmefähigkeit des Dünndarms gestört.

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik.

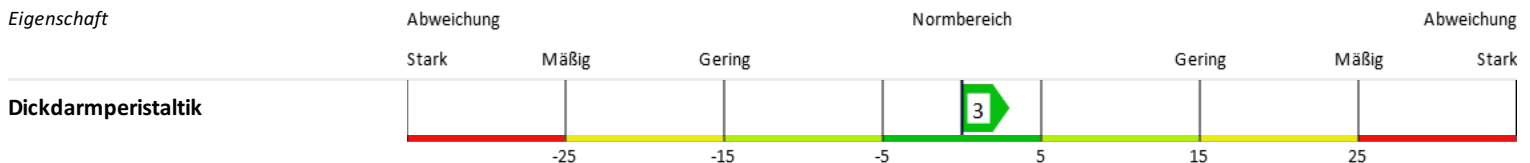
Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



## Beschreibung

Die Muskelkontraktionen in der Dickdarmwand vermischen den Stuhl und drücken ihn bis zum Enddarm, dabei ändern sich Geschwindigkeit, Stärke und die Art der Stuhlbewegung.

Die Bewegungsarten lauten:

> Segementation - ist eine ringartige Kontraktion, die sich in regelmäßigen Abständen vermischen und arbeiten.

> Peristaltik - durch diese Kontraktion gelangt der Stuhl zum Enddarm.

Ist die Darmperistaltik zu träge, wird dem Stuhlgang zu viel Flüssigkeit entzogen und es kann zu Verstopfung führen. Die Verweildauer des Speisebreis liegt bei ca. 24 Std. Folgen einer gestörten Dickdarmperistaltik können sein: Gasbäuche, Fuselalkoholbildung, Leberbelastung, Gärung und Fäulnis, Fehlbesiedlung der Mikroorganismen zu Gunsten pathogener Keime und Pilze, entzündliche Darmerkrankungen, Leaky Gut Syndrom, Rheuma, Gastritis usw.

## Lösungsempfehlungen

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik.

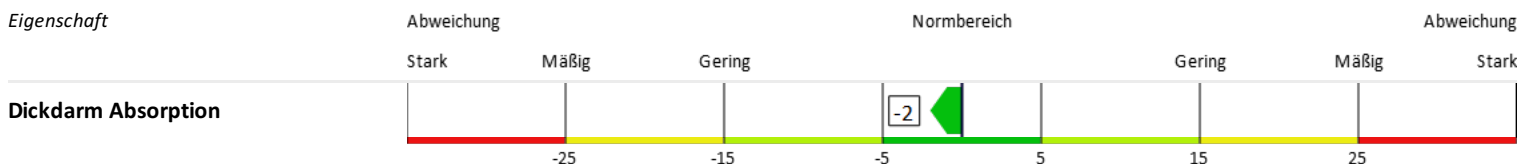
Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



## Beschreibung

Dickdarmabsorption ist die Rückresorption von Wasser, das der Nahrung im Verdauungskanal in großer Menge zugesetzt wurde, dadurch entsteht die Eindickung des Darminhalts. Dies ist ein wichtiger Vorgang bei der Entgiftung.

Folgen einer gestörten Dickdarmabsorption können sein: Mangelnde Nährstoffverwertung und ihre Auswirkungen, mangelnde Vitaminbildung, gestörte Entgiftung und dadurch Krankheiten wie Ängste, Nervosität, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Depression, Herz-Kreislaufprobleme, entzündliche Darmerkrankungen, Rheuma, Osteoporose, Allergien und Entzündungen bis hin zu Krebs.



## Lösungsempfehlungen

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik.

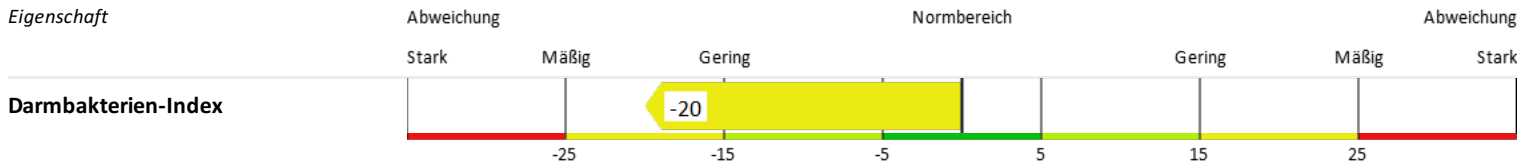
Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



## Beschreibung

Der Dickdarmbakterien Koeffizient zeigt die Menge der Mikroorganismen und evtl. eine Fehlbesiedelung im Dick- und Dünndarm an. Der Mensch besitzt ca. 2,5 kg Darmbakterien. 80 % des Immunsystems steht in Zusammenhang mit den Darmbakterien.

Folgen einer Fehlbesiedelung können sein: Mangelnde Nährstoffverwertung und ihre Auswirkungen, mangelnde Vitaminbildung, gestörte Entgiftung und dadurch Krankheiten wie Ängste, Nervosität, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Depression, Herz-Kreislaufprobleme, entzündliche Darmerkrankungen, Rheuma, Osteoporose, Allergien und Entzündungen bis hin zu Krebs.

## Lösungsempfehlungen

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik.

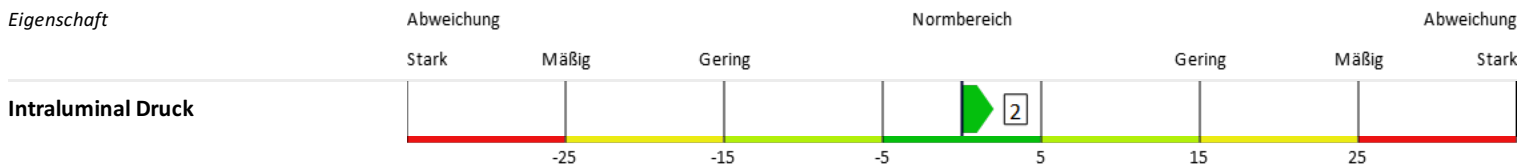
Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthaltenen Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.



## Beschreibung

Intraluminal Druck beschreibt den Druck im Darmrohr. Bei Gärungsprozessen steigt dieser Druck.

Folgen können sein: Gasbäuche, Fuselalkoholbildung, Leberbelastung, Gärung und Fäulnis, Fehlbesiedelung der Mikroorganismen zu Gunsten pathogener Keime und Pilze, entzündliche Darmerkrankungen, Leaky Gut Syndrom, Rheuma, Gastritis usw.

## Lösungsempfehlungen

Zu erst muss auf eine ausreichende Menge an Flüssigkeit geachtet werden, in erster Linie ca. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertees. Direkt morgens hilft ein großes Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.

Regelmäßige Bewegung unterstützt ebenso wie eine Bauchmassage die Peristaltik.

Stress und Anspannung blockieren ebenfalls die Verdauung und sollten verringert werden.

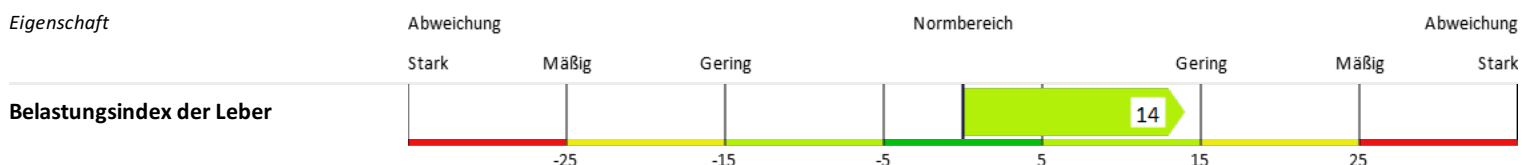
Der tägliche Verzehr von pflanzliche Lebensmitteln regt die Verdauung durch die enthalten Ballaststoffe an.

Trockenobst wie Pflaumen oder etwas rohes Sauerkraut sind eine große Unterstützung. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten (Brot, Nudeln, Reis) ersetzt werden.

Hülsenfrüchte sind besonders reich an Ballaststoffen, zunächst in kleinen Portionen verzehrt mit einer langsamen Steigerung zur Gewöhnung des Darms an die vermehrte Bewegung.

Probiotische Produkte runden eine ganzheitliche Sanierung des Darms ab, damit sich die richtigen Darmbakterien wieder ansiedeln können und die Verdauung anregen.

## Leber- und Nierenfunktionen



### Beschreibung

Eine Fettleber kann durch Stoffwechselerkrankungen, Toxine, falsche Ernährung oder Medikamente verursacht werden. Da sich Symptome normalerweise erst in deutlich fortgeschrittenem Stadium zeigen - die Leberfunktion ist dann bereits eingeschränkt - bleibt eine Fettleber häufig lange unbemerkt. In einem solchen Stadium kann es zu unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit, verringerter Leistungsfähigkeit sowie Völlegefühl, Übelkeit und Druckgefühl im rechten Oberbauch kommen.

## Lösungsempfehlungen

Zuckerhaltige Produkte, auch Fruchtzucker und Alkohol vermeiden.

Medizinische Zeolite jeweils vor den Mahlzeiten mit Wasser einnehmen und zusätzlich abends vor dem schlafen gehen.

Die Ernährung muss reich an Bio - Obst und Gemüse und überwiegend basisch sein. Dazu sind ausreichend Wasser (kohlenstofffrei) sowie Kräutertees (Brennnessel-Tee) sinnvoll.

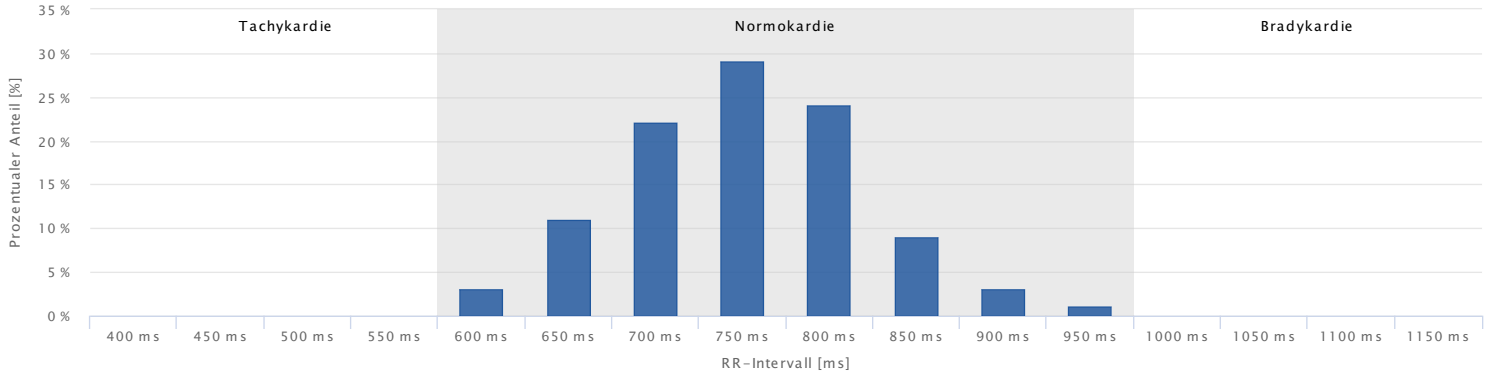
Auch genügend Bewegung, Schlaf und Entspannung sind wichtig.

Ergänzend kann Mariendistel-Tee verwendet werden. Dazu werden ein bis zwei Teelöffel Mariendistel-Früchte in einer Tasse mit kochendem Wasser übergossen und zehn bis zwanzig Minuten ziehen gelassen.

Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee können ein bis drei Tassen täglich vor den Mahlzeiten getrunken werden.

## VNS Parameter

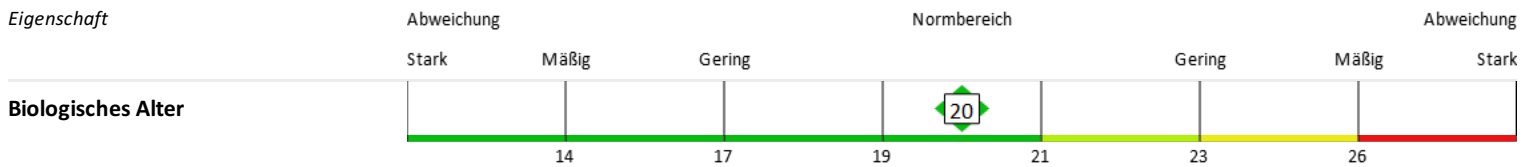
## Histogramm



## Rhythmogramm



## Eigenschaft



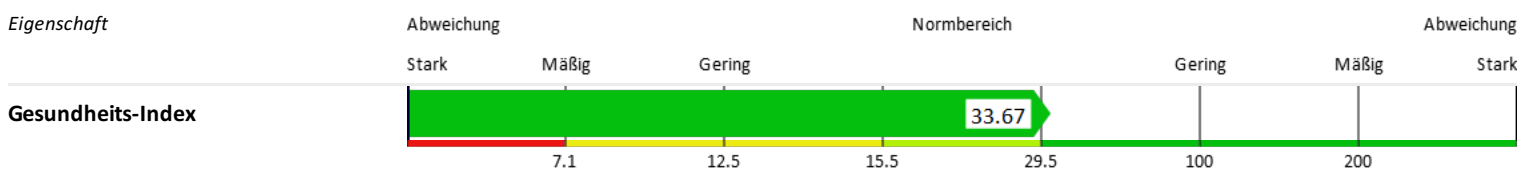
## Beschreibung

Die Summe aus kalendarischem Alter und körperlichen wie seelischen Einflüssen wird als biologisches Alter bezeichnet. Dieser Unterschied zwischen Geburtsdatum und dem biologischen Alter kann in extremen Fällen bis zu 20 Prozent betragen. Es lässt sich durch den Lebensstil beeinflussen.

## Lösungsempfehlungen

Faktoren, die das biologische Alter positiv beeinflussen, sind ausgewogene gesunde Ernährungsgewohnheiten, regelmäßige Bewegungseinheiten, genügend Regenerationsphasen durch guten Schlaf und Entspannung, ein stabiles soziales Umfeld und eine positive Lebenseinstellung. Zusätzlich trägt die Vermeidung von Schadstoffbelastungen z.B. Nikotin und Strahlungseinflüssen, sowie die Vermeidung von langfristigen Stresssituationen unmittelbar zur Verbesserung des biologischen Alters bei.

## Eigenschaft



## Beschreibung

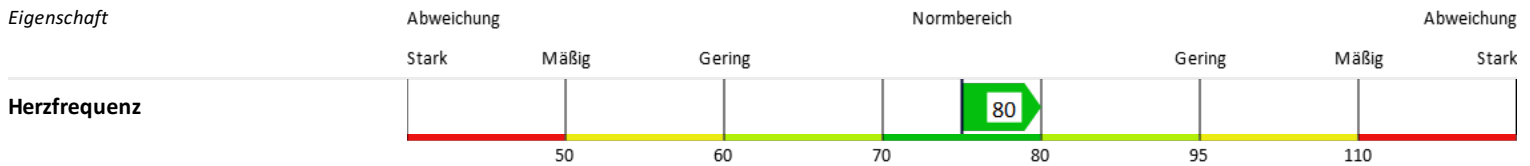
Allgemeiner Gesundheitsstatus bezogen auf die aktuellen Lebensstileinflüsse sowie Leistungs- und Energie-Marker des vegetativen Nervensystems.

Niedrige Werte entsprechen einem schlechteren allgemeinen körperlichen Zustand, höhere Werte (größer 30) lassen auf einen nachhaltig positiven Lebensstil schließen.

## Lösungsempfehlungen

Komponenten, die positiven Einfluss auf Leistungs- und Energielevel, sowie auf ein stabiles physisches und psychisches Regulationssystem haben:

- Maßvolle regelmäßige sportliche Bewegungseinheiten
- Emotionales Wohlbefinden im Focus behalten
- Work-Life-Balance beachten
- Dauerhafte langanhaltende Stresssituationen und Erschöpfungszustände vermeiden
- Für ausreichend gesunden Schlaf sorgen
- Möglichst wenig industriell verarbeitete gesunde Lebensmittel konsumieren
- Ausreichend reines Wasser trinken
- Nikotin - und Alkoholkonsum vermeiden



## Beschreibung

Entspricht der durchschnittlichen Anzahl der Herzschläge pro Minute.

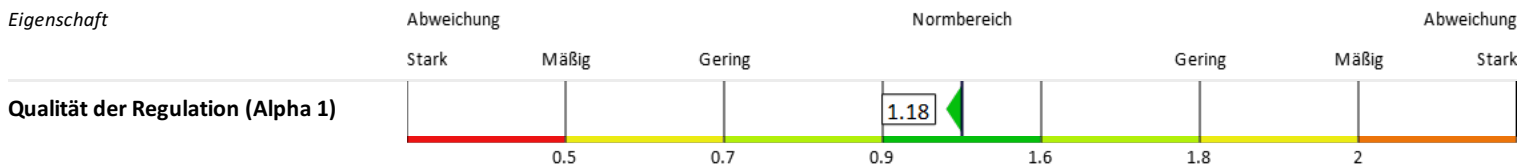
Die Herzfrequenz hängt stark von der aktuellen Situation und Tätigkeit ab. Auch das Alter hat einen Einfluss auf die Herzfrequenz.

Bei Babys liegt der Ruhepuls bei etwa 140 und sinkt bis zum Ende des ersten Lebensjahres auf einen ungefähren Wert von 120 ab. Kleinkinder haben einen Ruhepuls von 100 bis maximal 120, während die Werte im Schulalter auf 80 bis maximal 100 absinken.

Bei Jugendlichen liegt der Normalpuls etwa bei 80 Schlägen pro Minute und im Erwachsenenalter verringert sich der Wert zumeist weiter. So haben gesunde Erwachsene in aller Regel einen Ruhepuls von 60 bis 80.

Bei gut trainierten Sportlern werden indes häufig noch niedrigere Werte gemessen.

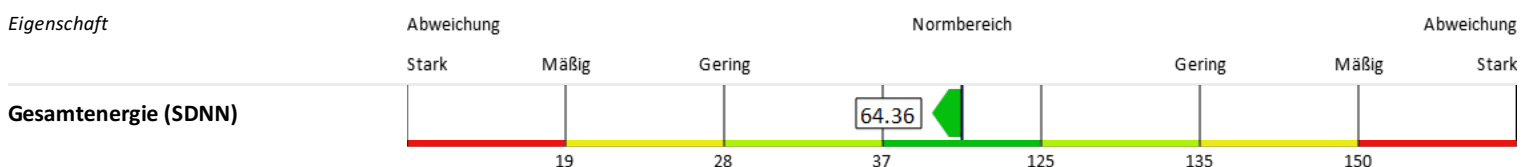
Mit steigendem Alter steigen auch die Pulswerte dann wieder an.



## Beschreibung

Alle Vorgänge im Körper laufen nicht immer gleich ab, sondern unterliegen einer Vielzahl von externen und internen Einflüssen. Dies sind z.B. Tageszeit, Wärmeregulierung, Nahrungsaufnahme, Hunger, Durst, Körperposition, Bewegung, Schmerz, Schlaf, Umweltbelastungen und viele mehr. Zusätzlich beeinflussen diese sich noch gegenseitig. Der Alpha 1 kann als ein Signal für die Qualität des Zusammenspiels der körpereigenen Organe verstanden werden.

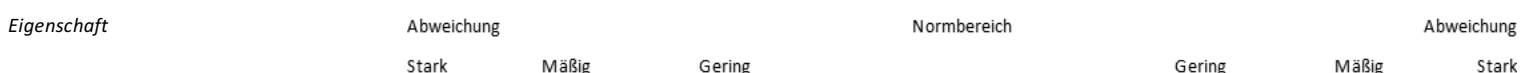
Ein Wert um 1,0 zeigt eine grundlegende Stabilität der Regulationssysteme an. Alles über 1,0 bedeutet mehr und meist gute Kompensation, alles unter 1,0 deutet auf keine gute Zusammenarbeit der Regulationssysteme hin.

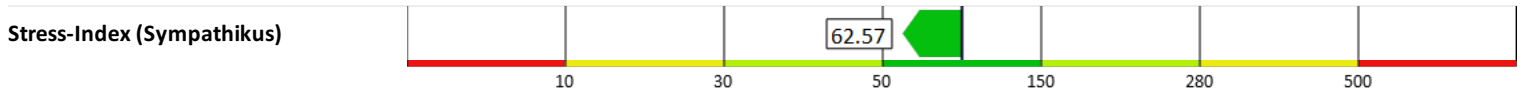


## Beschreibung

Grad der Gesamtenergie (Gesamtvariabilität) und damit die Gesamtleistung des Regulationssystems des vegetativen Nervensystems.

Werte kleiner 50 entsprechen einer hochgradigen Minderung der HRV. In Verbindung mit Diabetes zeigen sich sehr niedrige Werte bei rMSSD und SDNN.





## Beschreibung

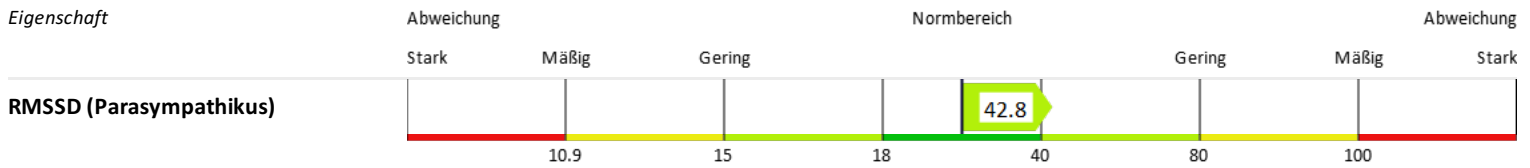
Bewertung der sympathischen Aktivität des Vegetativen Nervensystems. Er zeigt sehr effektiv die aktuelle Anspannung und die Höhe des Stresses auf den Organismus an. Hohe Werte über 500 ohne körperliche Anstrengungen sind als bedenklich zu bewerten.

## Lösungsempfehlungen

### Stressmanagement

Einen guten Ansatz entwickelte bereits Sebastian Kneipp und riet vor allem, den Körper „abzuhärten“. Möglichst viel im Freien aufhalten, barfuß über die Wiesen gehen und „auch von Zeit zu Zeit in einen mit Wasser gefüllten Graben zwei bis drei Minuten zu stehen und darin hin und her zu gehen“ (siehe auch Wassertreten!). Auch abhärtende Maßnahmen sind das Licht- und Luftbad, Taulaufen und Wassertreten, Schneegehen, Trockenbürsten, Oberkörperwaschung, Unterkörperwaschung, Ganzwaschung, Güsse, kaltes Armbad, kalter Armguss, Sauna.

Sehr sinnvoll sind Atem- und Entspannungsübungen regelmäßig in den Tagesablauf einzubauen nach dem Motto: nicht lang andauernde Übungen sondern viele kurze von maximal 1-2 Minuten ergeben einen höheren Effekt.



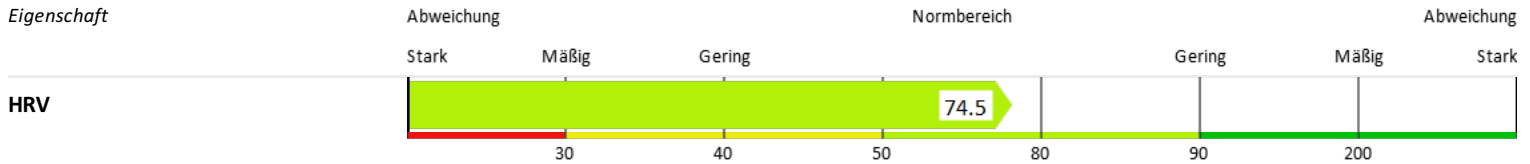
## Beschreibung

Bewertung der parasympathischen Aktivität bzw. der Entspannungs- und Erholungsfähigkeit des Körpers.

Der Wert zeigt, wie schnell der Körper auf Belastung reagieren kann. Ist vergleichbar mit einer Bremse am Auto, wie schnell das Auto zum Stehen kommt. Der RMSSD zeigt die Zeitspanne an, wie lange es vom Drücken der Bremse dauert, bis eine Bremsfunktion ausgeführt wird.

Ein hoher RMSSD-Wert steht für eine gute Bremskraft. Der Körper kann gut mit dem Wechsel von Belastung bzw. Anspannung oder Stress und Entspannung umgehen.

Wichtig: Regenerationsprozesse im Organismus werden unter einer parasympathischen Aktivität, also unter Entspannung ausgeführt.



## Beschreibung

Der Herzschlag wird von der inneren Uhr, von Organen, der Atmung, von Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert, das Herz reagiert somit unmittelbar mit fein abgestimmten Veränderungen der Herzschlagfolge und Herzfrequenz. Dieses Phänomen wird Herzfrequenzvariabilität, abgekürzt HRV, genannt. Die HRV beschreibt also die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum Nächsten laufend zu verändern und sich so flexibel ständig wechselnden Herausforderungen und Prozessen anzupassen. Sie ist ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus. Die Steuerung geschieht durch das Aktivieren des Sympathikus (Anspannung) und des Parasympathikus (Erholung) des autonomen Nervensystems.

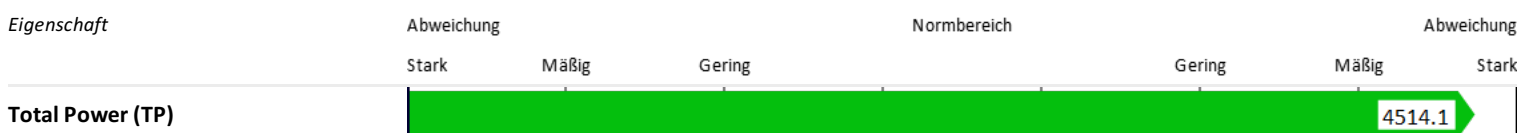
Die HRV (Herzratenvariabilität) zeigt, wie anpassungsfähig der Organismus in bestimmten Situationen ist. Damit stellt sie ein aussagekräftiges Maß für die Gesundheit des gesamten Körpers dar.

Ein variabler Herzschlag, d.h. ein großer Wert der HRV, deutet auf einen guten Gesundheitszustand hin, ein gleichbleibender (starrer) Puls und damit ein kleiner Wert hingegen ist als Warnzeichen zu betrachten.

## Lösungsempfehlungen

Komponenten, die positiven Einfluss auf Leistungs- und Energielevel, sowie auf ein stabiles physisches und psychisches Regulationssystem haben:

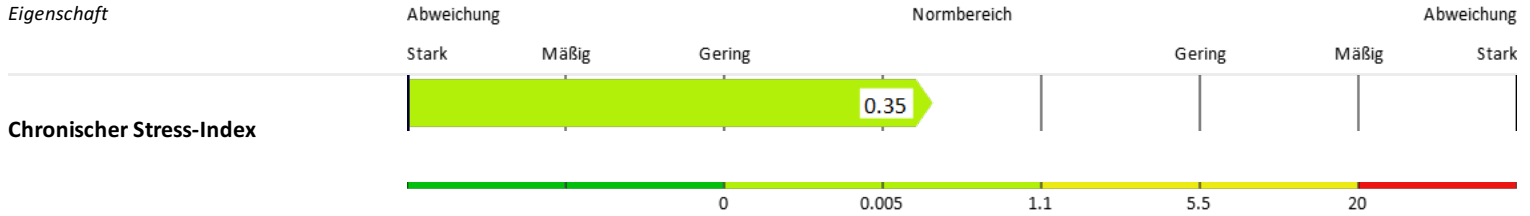
- Maßvolle regelmäßige sportliche Bewegungseinheiten
- Emotionales Wohlbefinden im Focus behalten
- Work-Life-Balance beachten
- Dauerhafte langanhaltende Stresssituationen und Erschöpfungszustände vermeiden
- Für ausreichend gesunden Schlaf sorgen
- Möglichst wenig industriell verarbeitete gesunde Lebensmittel konsumieren
- Ausreichend reines Wasser trinken
- Nikotin- und Alkoholkonsum vermeiden





### Beschreibung

Auch als TP bezeichnet, ist sie die Gesamtleistung bzw. Gesamtvariabilität und entspricht der Energiedichte der frequenzbasierten Werte. Dieser Wert zeigt die autonome Aktivität und Leistungsfähigkeit an. Dieser Wert spiegelt die Qualität des Organismus wieder und kann, abhängig vom Lebensstil, im Laufe des Alters kleiner werden. Niedrige Werte können auch auf negative psychische Einflüsse zeigen. Sportler sollten höhere Werte analog zum Leistungszustand aufweisen.



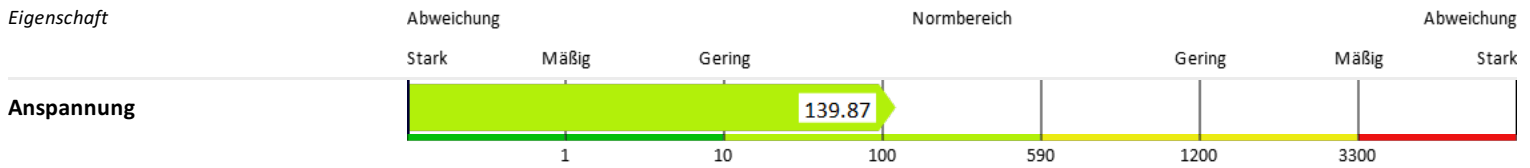
### Beschreibung

Längerfristiger Indikator für Stress oder eine eingelehrte Starre in der Regulation des vegetativen Nervensystems.

### Lösungsempfehlungen

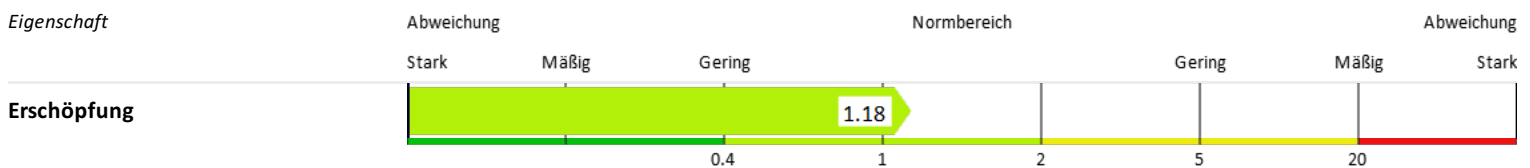
Zum Stress senken, nehme man alles, was ihn dauerhaft erhöht, und lerne aus seinen Fehlern.

- Zeiteinteilung in Job und Alltag korrigieren
- Für ausreichend gesunden Schlaf sorgen
- Ruhige und schöne Aktivitäten einplanen wie z.B. Spaziergänge im Wald
- Positive Soziale Kontakte pflegen
- Hobbies betreiben (Musik, Sport)
- Entspannungsvarianten regelmäßig in den Tagesplan einbauen (z.B. Meditation)
- Ernährungsgewohnheiten prüfen und korrigieren



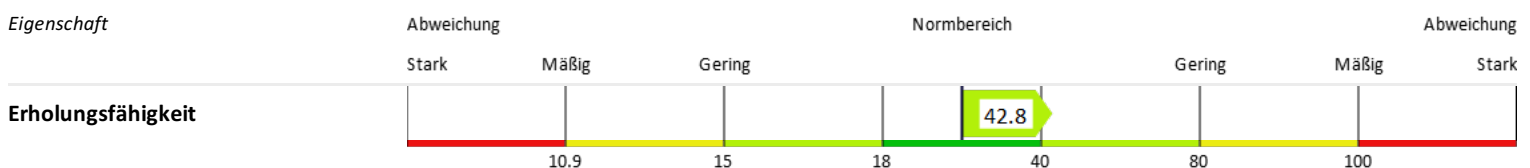
### Beschreibung

Dieser Wert beschreibt die Gesamt-Anspannung. Er besteht aus der Summe der sympathikoton wirkenden Anteile des VNS (Nervus Sympathikus, Nebennierenrinde und Plexus Solaris (Nervengeflecht des Bauchraums)).



### Beschreibung

Dieser Wert beschreibt den Erschöpfungszustand des Organismus.



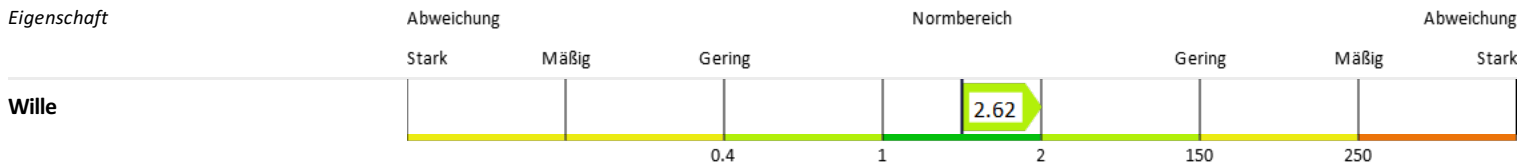
## Beschreibung

Bewertung der Entspannungs- und Erholungsfähigkeit des Körpers.

Der Wert zeigt, wie schnell der Körper auf Belastung reagieren kann.

Ein hoher RMSSD-Wert steht für eine gute Bremskraft. Der Körper kann gut mit dem Wechsel von Belastung bzw. Anspannung oder Stress und Entspannung umgehen.

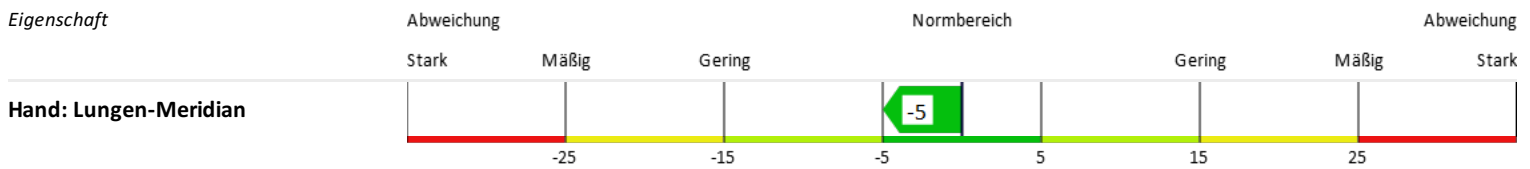
Wichtig: Regenerationsprozesse im Organismus werden unter einer parasympathischen Aktivität, also unter Entspannung ausgeführt.



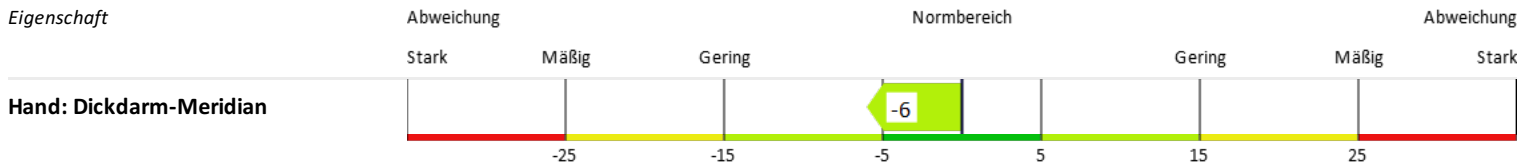
## Beschreibung

Ein Maß für die grundsätzlichen Fähigkeiten für Motivation und Willen. Repräsentiert das limbische System (Thalamus, Hypothalamus, Amygdala, Hippocampus). Entspricht den unbewussten psychischen Aktivitäten (Wille, Motivation, Antrieb).

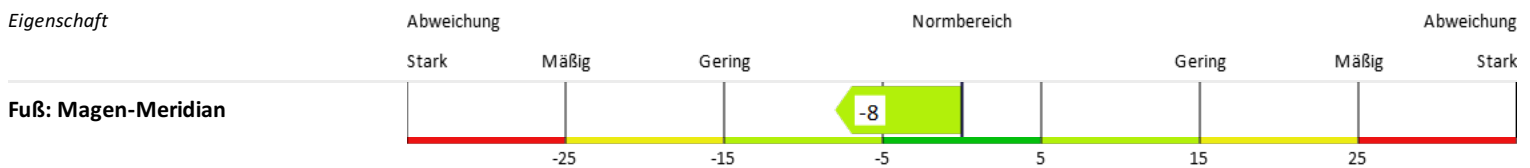
## Meridiane und Bezugssysteme



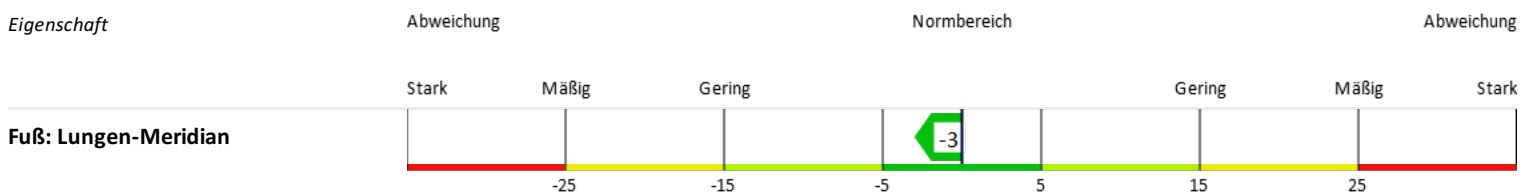
## Beschreibung



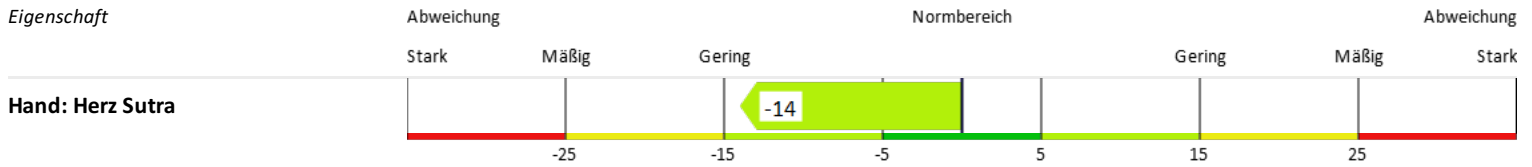
## Beschreibung



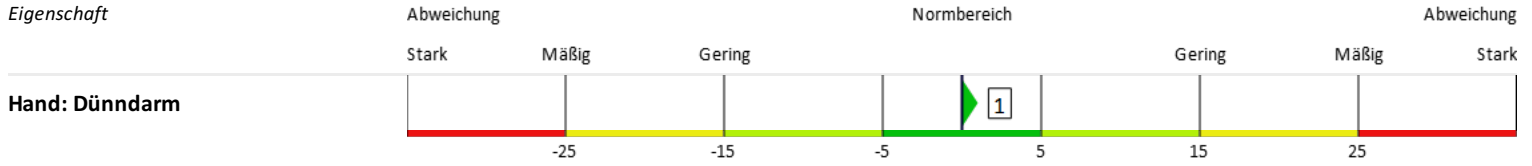
## Beschreibung



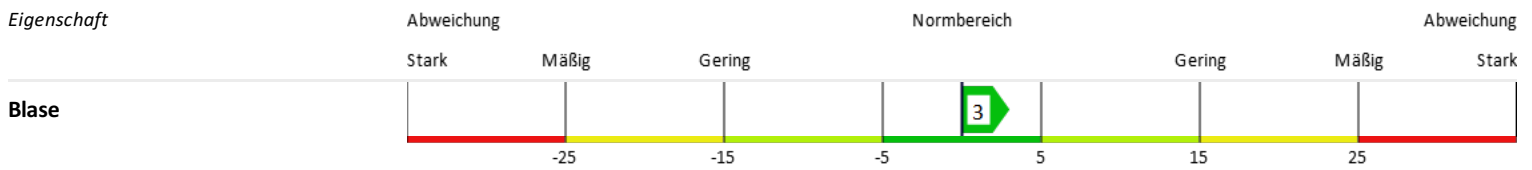
## Beschreibung



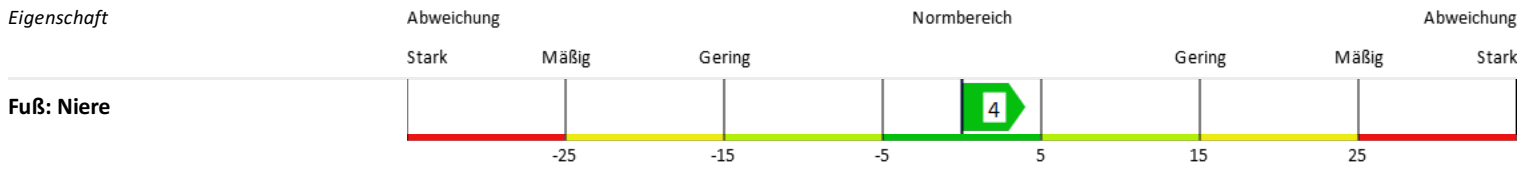
Beschreibung



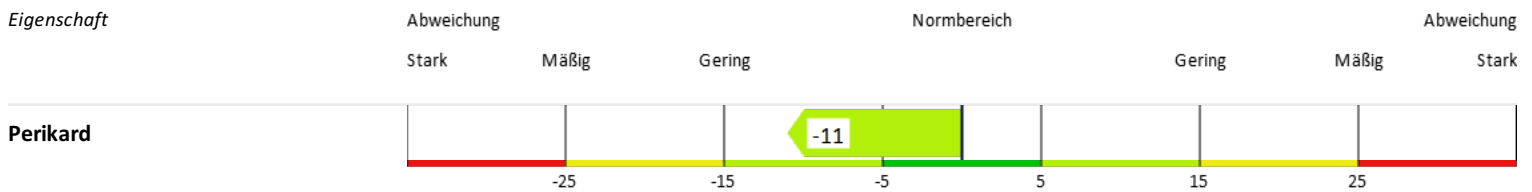
Beschreibung



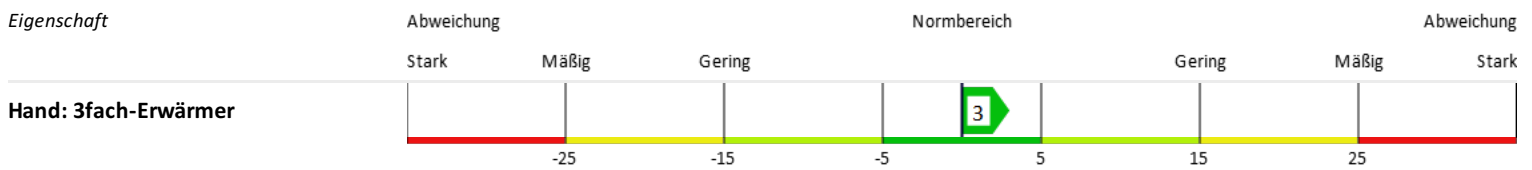
Beschreibung



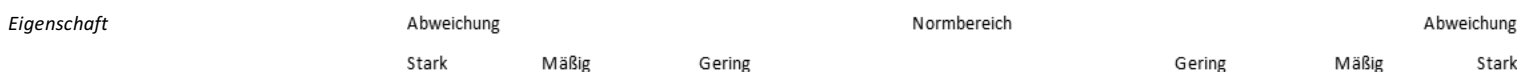
Beschreibung



Beschreibung



Beschreibung



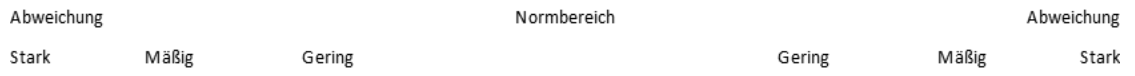


**Fuß: Gallenblase**



Beschreibung

*Eigenschaft*

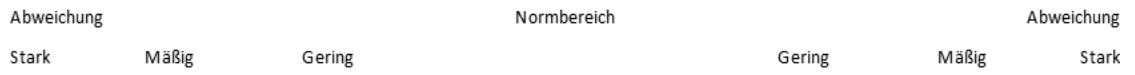


**Fuß: Leber**



Beschreibung

*Eigenschaft*

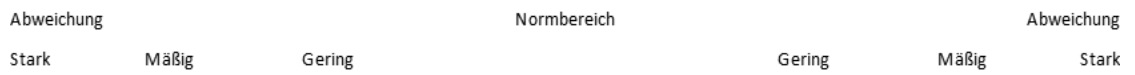


**Lenker-Gefäß**



Beschreibung

*Eigenschaft*

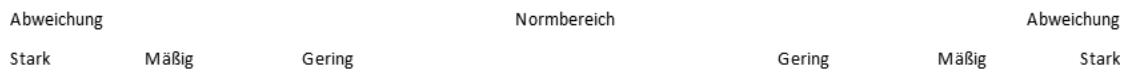


**Gouverneurs-Meridian**



Beschreibung

*Eigenschaft*

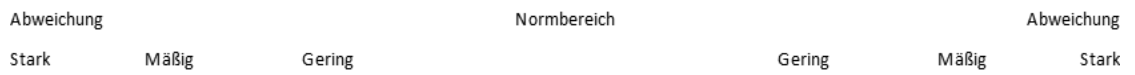


**Zentral-Meridian**



Beschreibung

*Eigenschaft*



**Gürtelgefäß**



Beschreibung