

Atemgasanalyse

Eine Atemgasanalyse ist eine sehr genaue Messmethode zur genauen Charakterisierung Ihres Stoffwechsels. Sie bestimmt Ihren Stoffwechsel über die Ausatmung. Bei unserem Gerät die Frequenz und Tiefe des Atems und das Atemvolumen erfasst, sowie den wieder ausgeatmeten Sauerstoff und das ausgeatmete CO₂. Dabei liegt man vollkommen ruhig auf einer Liege und atmet in eine Maske die eng über Mund und Nase liegt. Es wird Sauerstoff Aufnahme und Kohlendioxid Abgabe gemessen. Dadurch lässt sich genau ermitteln wie viel Energie umgesetzt wird.

Kennen Sie Ihren Grundumsatz, so ich Ihnen den ungefähren Tagesenergieumsatz berechnen. Der Tagesenergieumsatz errechnet sich aus dem Grundumsatz multipliziert mit dem „Physical Activity Level“ oder PAL-Wert.

Um genaue Messergebnisse zu erhalten, ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Keine Nahrungs-, und Flüssigkeitszufuhr (Wasser erlaubt) 4 h VOR der Messung.
- 4 Stunden vor der Messung kein Koffein und kein Nikotin.
- Bis zu 8 Stunden vor der Messung keine körperliche Aktivität.

Vorgehensweise

1.) Die Messung erfolgt im Liegen, dabei atmen Sie für 7 Minuten in eine Atemmaske. Je entspannter und ruhiger der Atem, desto besser.

2.) Anschließend werden nach Ausdruck der GU Messung erste Erklärungen zum Istzustand gegeben.

3.) Aus dem gemessenen GU wird nach kurzer Rücksprache über Ihre aktuelle körperliche Aktivität Ihr Tagesenergieumsatz per PAL (=Physical activity level) von mir berechnet.

Der Tagesenergieumsatz setzt sich aus Grundumsatz, multipliziert mit dem Leistungsumsatz, zusammen. Er sagt aus, wie viele Kalorien Sie täglich zu sich nehmen dürfen, um Ihr Gewicht stabil zu halten.

4.) Ziel ist es mittels Alltagsbewegung und regelmäßigem Training Ihren Grund- und Tagesenergieumsatz stets hoch zu halten, um sagen zu können:



„Mein Kalorienverbrauch ist höher als meine Kalorienaufnahme!“