

## Die Körperzusammensetzung → Spiegel des Befindens und der eigenen Akkuladung

Wenn Kalorien nicht in Energie umgewandelt werden, verspüren wir Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder ein Unkonzentriert-sein. Steigt auch noch das Körpergewicht trotz Diäten, sollte der Ursache auf den Grund gegangen werden. Oft sind zu wenig Aktivzellen vorhanden, die Zucker verbrennen und Fett in Energie umwandeln können. Jetzt eine noch strengere Diäten durchzuführen wäre fatal, noch mehr Aktivzellen würden zugrunde gehen. Eine BCM-MESSUNG wäre der richtige Weg.



Der erste Schritt für zum gesundheitsförderlichen Lebensstil ist eine professionelle Ernährungsberatung und die Bestimmung der Aktivzellen. Mit dem 4-Phasen-Messgerät **BODYEXPLORER** ist es möglich verschiedene Kompartimente des Körpers messtechnisch darzustellen. Dieses Messverfahren wurde in vielen Studien evaluiert und wird weltweit eingesetzt. Auf Grundlage der für jeden Kunden spezifischen Daten kann dann gezielt ein individueller Präventionsplan aufgebaut werden.

Die Pro-Toto-Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung ist wichtig, um den Kalorienbedarf sowie die Stoffwechselaktivität zu erfassen. Sind zu wenig Aktivzellen vorhanden, führt eine rein auf Kalorienreduktion basierende Diät zu weiterem Abbau von Aktivzellen – ein Jojo-Effekt ist unweigerlich die Folge.

Die Ermittlung der Aktivzellen (BCM) sowie des Phasenwinkels sagt weit mehr als eine Messung von Körpergewicht und Fettmasse. Die BCM ist der Spiegel des „Akku-Zustands“ der Leistungsfähigkeit und des Alterungsvorgangs.

Wie gut bewerkstelligen Sie die täglichen Arbeitsanforderungen?

Wie viel Energie verbleibt Ihnen am Ende des Tages?

Haben Sie noch genügend Reserven oder sägen Sie bereits am eigenen Ast?

„**Verheizen**“ **Sie sich nicht selber**, das Gefühl des Angestrengt-seins ist ein wichtiges Körpersignal! Wenn immer weniger Aktivzellen die tägliche Arbeit leisten müssen, sind dies/Sie immer häufiger abends fix und alle oder fangen an, bestimmte Aktivitäten zu meiden. Beides ist wenig freudvoll.

### Ursachen einer veränderten Körperstruktur:

Stress kann vielseitig sein: Zeitnot, Nährstoffmangel, Schilddrüsenveränderungen, Mobbing, langes Sitzen, wenig Entspannendes uvm. Ab und zu wäre das kein Problem, doch länger anhaltender Stress führt zu Veränderung im Mineralstoffhaushalt, der Umwandlung von Reizen und Energie. Alterungsprozesse nehmen zu. Wo stehen Sie gerade? Mit der Bestimmung der **Resistanz** ( $R \Omega$ ) können Veränderungen ermittelt werden, rechtzeitig. Sind BCM und Phasenwinkel erniedrigt ist es höchste Zeit, gezielte Maßnahmen zu ergreifen.

**Veränderungen** in der Struktur des **Herzmuskels** oder der Atemhilfsmuskulatur, die u.a. zu **Stauungen in den Beinen** führen, Störungen in der **Natrium-Kalium-Balance** (Kalium ist sehr wichtig für Herz-, Muskel- und **Darmfunktion**) oder bei anderen **Mineralien** sind erkennbar an **Müdigkeit** oder **Schlafstörungen**. All diese kann mit der Bodyexplorer-Messung besonders gut erfasst werden.

Ein weiterer wichtiger Indikator ist die **Reaktanz** (Xc). Sie erlaubt Rückschlüsse über die **aktive Körperzellemasse**, den aktuellen **Ernährungszustand** und ermöglicht sogar auf Zellebene Aussagen über die **Qualität der Zellmembranen** und der Mitochondrienleistung zu treffen.

## Der Phasenwinkel ( $\varphi$ )

**Erkältungen, Infektionen, Medikamente mit Nebenwirkungen**, posttraumatischer **Stress** und **fehlende Regenerationsphasen** können Auswirkungen auf die Zellfunktion haben. Mit der Bestimmung des Phasenwinkels lässt sich **frühzeitig** erfassen, was los ist und was als Wichtigstes zu tun wäre.

Normalwert Resistanz Frauen: 380-480  $\Omega$

Normalwert Resistanz Männer: 480-580  $\Omega$

Alle Signale des Stoffwechsels „klopfen“ zunächst an der Außenwand einer Zelle an. Die Beschaffenheit der Zellmembran, beeinflusst daher ob und wie ein Signal nach innen weitergeleitet wird. Der Phasenwinkel ist ein Indikator dafür, wie gut die Signalerkennung und Weiterleitung funktioniert. Bei einer **vollwertigen Ernährung** weisen die Zellen eine stabile Membran auf mit hohem Widerstand, erkennbar an einem hohen Phasenwinkel auf. Dies bedeutet, auch gegenüber Stress einen hohen Widerstand bzw. **Stressresilienz** zu haben.

Die Qualität der verzehrten Fette, das Fettsäuremuster, die Zufuhr an Antioxidantien sowie der Arbeitsrhythmus incl. Ruhezeiten spielen dabei eine wichtige Rolle.

Der Phasenwinkel sinkt immer bei einer Verschlechterung des **Ernährungs- und Trainingszustands** oder bei **mangelnden Ruhephasen**. Sich durch den Tag zu kämpfen lohnt nicht, denn früher oder später werden Sie einknicken z.B. Rückenschmerzen, Herzstolpern, vorzeitige Alterungserscheinungen treten auf.

## Vorausschauend planen

Damit eine Gesundheitsförderung vorausschauend geplant und präventiv wirksam werden kann ist es wichtig, den ganzen Menschen zu sehen, nicht nur einzelne Blutwerte oder Normalbereiche. den ganzen Körper in seiner Regenerationsfähigkeit zu erfassen. Der Körper gibt lange vor einer Erkrankung Signale. Dieses Biofeedback ist lesbar. Wohin geht die Reise geht, zeigt wohin sich der Phasenwinkel bewegt!

Bei Absinken des Phasenwinkels ist eine Umstellung der Ernährung, des Trainings oder des Arbeitspensums dringend angezeigt. Nur so können weiteren Stressreaktionen des Körpers wie z.B. Darmstörungen, Bandscheibenvorfall, Herzrhythmusstörungen oder Infarkt vermieden werden.

Die Bestimmung des **Phasenwinkels** ist für folgende Personengruppen empfehlenswert:

- Menschen mit hohem Stress z.B. Außendienstmitarbeitern, Schichtarbeiter
- Bei oder nach Erkrankung, zur Kontrolle der Maßnahmen und der Regeneration z.B. Flüssigkeitsbilanzierung, Quantifizierung von BCM-Verlusten Erfassung der Infektionsstärke, Begleitung der antiretroviralen Therapie Leistungssportler
- Verlaufskontrolle und Verträglichkeit bei Einnahme von Medikamenten z.B. frühzeitige Erkennung von Wassereinlagerungen

**Health literacy mit Biofeedback  
die eignen Körpersignale lesen und  
selbstbestimmt Gesundheit fördern können.**

**Fangen Sie gleich damit an!**