

## IKK Fitcheck – Stoffwechselanalyse

### Übersichtliche Darstellung der Ergebnisse

Übergeordnete Ziele:  
Individuellen Stoffwechsel-  
typ ermitteln

Gestaltung eines gesunden  
Lebensstils



Unter Metabolismus, auch Stoffwechsel genannt, versteht man die chemische Verarbeitung von aufgenommenen Stoffen in einem lebenden Organismus. Der menschliche Organismus ist für den Energiewechsel auf die Zufuhr energiereicher organischer Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine angewiesen. Das hat große Auswirkungen auf unsere Fitness, die Ernährung sowie das allgemeine Wohlbefinden. Je nachdem welcher Stoffwechseltyp ein Mensch ist, ergeben sich unterschiedliche Konsequenzen für ein gesundes Leben.

### Ziele der Stoffwechselanalyse

#### Inhalt und Nutzen:

Die Stoffwechselanalyse misst das individuelle Stoffwechselprofil. Dabei wird der Ruheumsatz gemessen und mit dem medizinischen Normwert verglichen, wodurch ersichtlich wird, wie der Stoffwechsel funktioniert. Eine weitere Auswertung ist der Stoffwechselmodus, bei dem sichtbar gemacht wird, inwieweit der Körper aktuell über die Fett- und Kohlenhydratverbrennung verstoffwechselt. Um ein hocheffizientes Trainings- und Ernährungsprogramm ableiten zu können, werden die Werte der Sauerstoffkonzentration der abgeatmeten Luft sowie dem Kohlenstoffdioxidausstoß herangezogen. Die Ergebnisse des aktuellen Stoffwechselzustandes werden leicht verständlich anhand einer Tacho- oder Balkenanzeige dargestellt und zeigen, ob der Proband sich zum Zeitpunkt der Messung in der Fett- oder Kohlenhydratverbrennung befindet. Der energetische Ruheumsatz wird einem berechneten Normwert gegenübergestellt.