



Thomas Wagner • Hermannsdorfer Str. 41 • 02943 Weißwasser

## Angebote in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge

Dozent: Thomas Wagner

Akademischer Grad: Diplom-Sportlehrer

Schwerpunkt §20 u. §43 SGB mit folgenden Qualifikationen:

Rückenschullehrer(DVGS),  
Gesundheitstraining Herz-Kreislauf System (DOSB-Lizenz),  
Gefäßgruppenleiter (pAVK), Nordic-Walking Lehrer

---

Freizeit - Prävention - Fitness

Thomas Wagner

Diplom-Sportlehrer

Tel.: 03576-407377 Fax: 03576-221003 Mobil: 0171-1467912 Internet: [www.wagner-infosite.de](http://www.wagner-infosite.de) e-mail: [thomas.wagner@go4more.de](mailto:thomas.wagner@go4more.de)

# Gliederung

## **1. Vorwort**

## **2. Diagnostische Steuerungsmöglichkeiten**

## **3. Konzept: Herz-Kreislauf Beratung**

## **4. Schlusswort**

### **Folgende Gesundheitscheckmodule stehen zur Verfügung:**

- cardioscan (Herz-Check und Herzstresstest)
- Back Check (Muskulaturtest)
- mobee scale mit Futrex (Körperanalyse)
- MediMouse / Spinal Mouse / Back Scan  
(Form und Funktionalität der Wirbelsäule)
- S3 Balance-Check (Körperstabilität)
- mobee fit (Beweglichkeitsmessung)
- Stress Pilot Manager
- aeroscan (Energiestoffwechselanalyse über die Atmung)

# 1. Vorwort

**„Gesundheitsförderung zählt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“**

Ottawa-Charta von 1987

Gesundheit ist der Zustand des sich im Fließgleichgewicht befindlichen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das „frei sein“ von Krankheiten.

**Darauf aufbauend setzt sich die Gesundheit aus drei Säulen zusammen:**

- 1. physische Säule = Kondition, Koordination, Körperwahrnehmung**
- 2. psychische Säule = Stressabbau, Anerkennung, Kenntnisse**
- 3. soziale Säule = Kommunikation, Geselligkeit, Interaktion**

**Daraus ableitend ergeben sich die Aktivitäten des Public-Health = Gesundheitsförderung (also die Theorie u. Praxis der Verhütung von Krankheiten, Verlängerung von Leben u. Gesundheitsförderung durch organisiertes Handeln.**

## 2. Diagnostische Steuerungsmöglichkeiten mit dem cardioscan

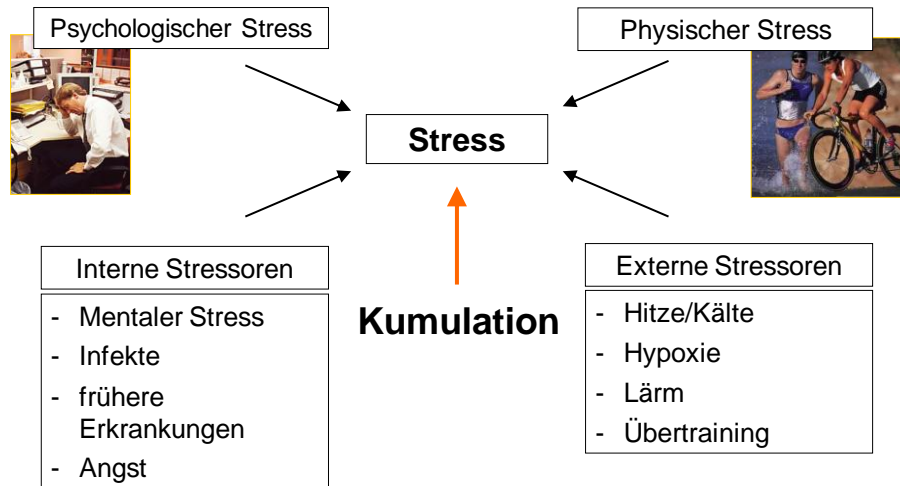
Die cardioscan Trainingssteuerung dient der Optimierung des Cardiotrainings.

Durch die Anpassung der Herzfrequenz durch den aktuellen Cardio Stress Index (CSI) bewegen sich die Teilnehmer im tagesaktuell richtigen Herzfrequenzbereich.

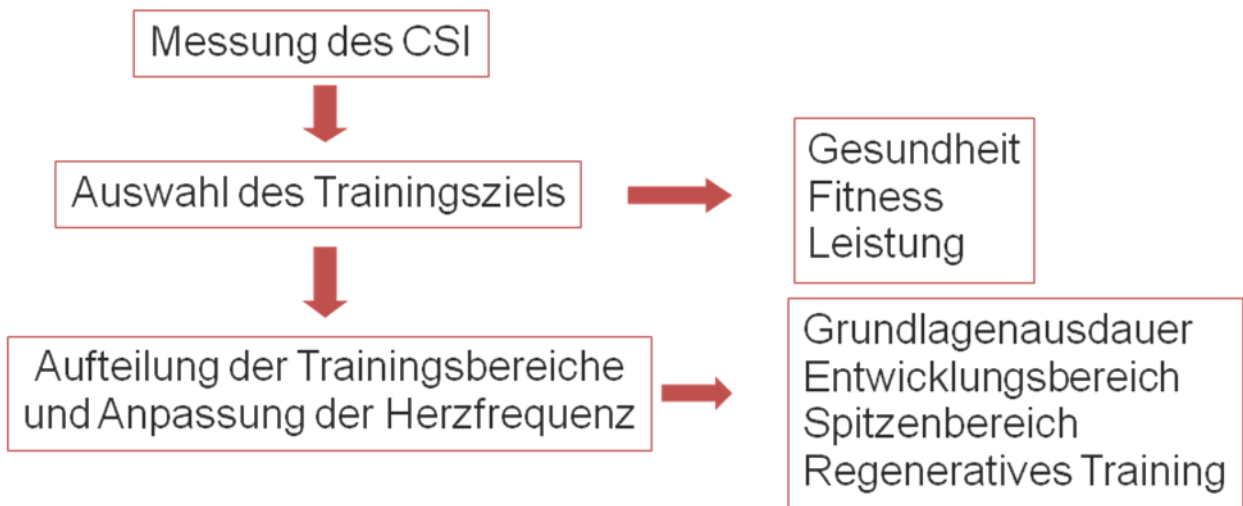
- Optimale Steuerung des Cardiotrainings durch die Anpassung der Herzfrequenz
- Vermeidung von Überlastung / Übertraining
- Kein zusätzlicher apparativer und zeitlicher Aufwand erforderlich
- Erhöhung des Interesse an weiterführenden Tests
- Erhöhung der Kundenbindung
- Mehreinsatz des cardioscan und damit Erhöhung der Einnahmen

# Stress und Herzfrequenzvariabilität

## Gründe für Herzstress



## Trainingssteuerung Wie funktioniert es?







### Richtlinien:





- ein CSI ab 26 % = Leistungstraining wird nicht empfohlen
- ein CSI ab 80 % = Leistungs- und Fitnesstraining werden nicht empfohlen
- bei einer EKG Note unter 2,0 ist keine Trainingssteuerung möglich (3 oder mehr Herzen im ECP)

## Ihr individuelles Electrocardiogramm

Erklärung der Anzahl der Wellen:

-  Nach Definition niedriger Cardio Stress Index.
-  Nach Definition erhöhter Cardio Stress Index.
-  Nach Definition hoher Cardio Stress Index.
-  Nach Definition sehr hoher Cardio Stress Index.

Erklärung der Anzahl der Herzen:

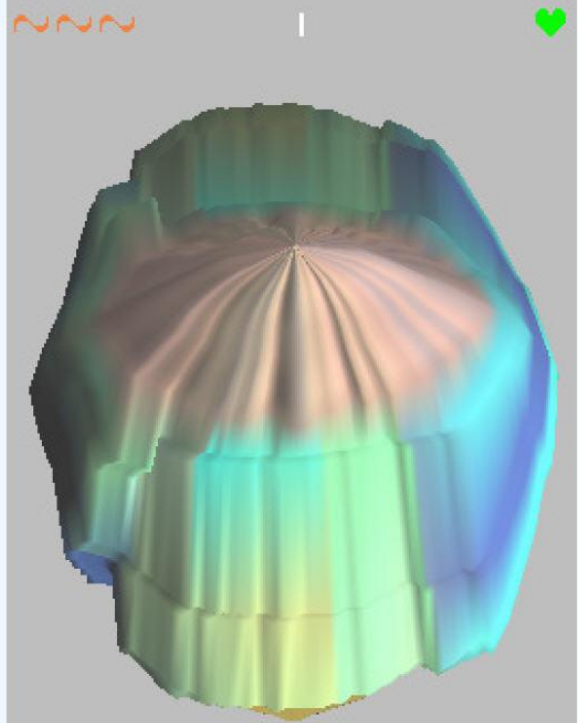
-  Es wurden keine Abweichungen festgestellt.
-  Es wurden geringgradige Abweichungen festgestellt.
-  Es wurden deutliche Abweichungen festgestellt.
-  Es wurden sehr deutliche Abweichungen festgestellt.

## Beschreibung

Punkte	<input type="text" value="3"/>	Skala: 0 (Abweichungen) - 5,0 (k. Abw.) Wert < 3,0 ist abklärungsbedürftig
CSI	<input type="text" value="54%"/>	Werte über 50% sind abklärungsbedürftig
Herzfrequenz	<input type="text" value="76"/>	Norm: 55-100 Schläge/min
Fit-Level	<input type="text" value="4"/>	Skala: 1 (niedrig) - 10 (sehr hoch)

Wellen

Herzen



**Haben Sie ein gutes Herz?**

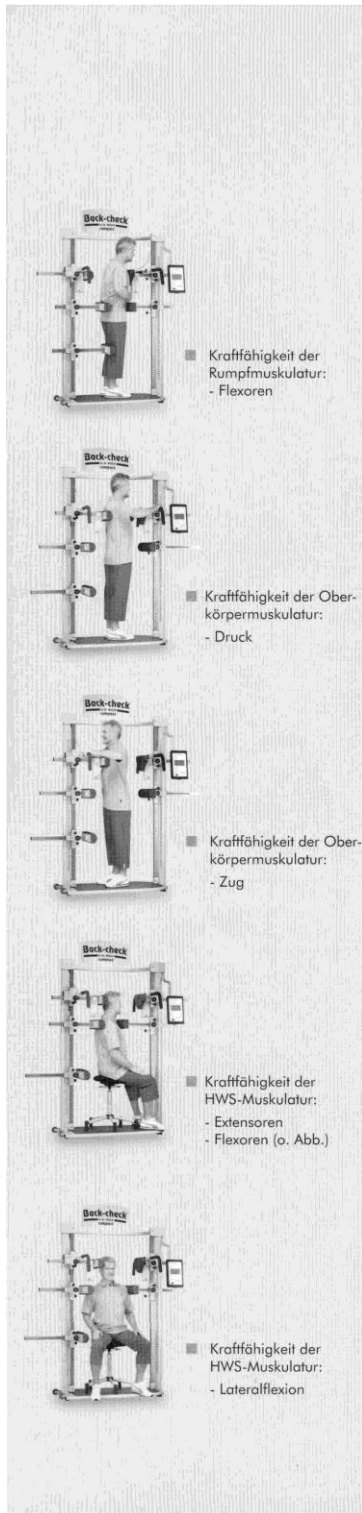
**Jetzt hier:  
Herzcheck in 2 Minuten.  
Tag der Gesundheit**

**/cardioscan**  
find your rhythm

# Back Check

**Back-check®**  
by Dr. WOLFF

Compact



■ Kraftfähigkeit der Rumpfmuskulatur:  
- Flexoren

■ Kraftfähigkeit der Oberkörpermuskulatur:  
- Druck

■ Kraftfähigkeit der Oberkörpermuskulatur:  
- Zug

■ Kraftfähigkeit der HWS-Muskulatur:  
- Extensoren  
- Flexoren (o. Abb.)

■ Kraftfähigkeit der HWS-Muskulatur:  
- Lateralflexion

Technische Änderungen vorbehalten. Der abgebildete Hersteller gehört nicht zum Lieferumfang.



■ Kraftfähigkeit der Rumpfmuskulatur:  
- Extensoren



■ Kraftfähigkeit der Rumpfmuskulatur:  
- Lateralflexion

Weitere Informationen zum Back-check® finden Sie im Hauptkatalog.

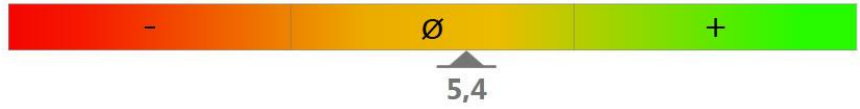
**Dr. WOLFF®**  
Sports & Prevention

Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH  
Postfach 2767 D-59717 Arnsberg

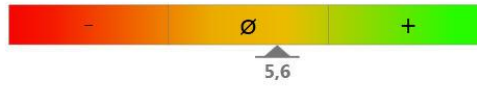
Tel. +49 2932 47574-0  
Fax +49 2932 47574-44

info@dr-wolff.de www.dr-wolff.de

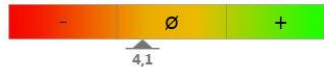
# BackCheck-Score



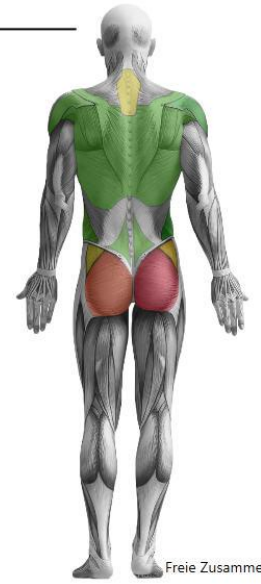
## Core-Score



## Cervical-Score



## Upper-Body-Score



Freie Zusammenfassung

## Core-Score

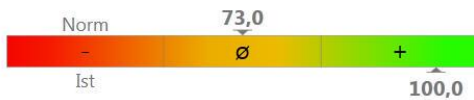
5,6

Rumpf Extension/Flexion **7,4**

Rumpf Lateralflexion **2,8**

## Absolute Kraft

### Extension



Score **9,1**

Krafterfüllung: **+37 %**

### Flexion



Score **9,5**

Krafterfüllung: **+49 %**

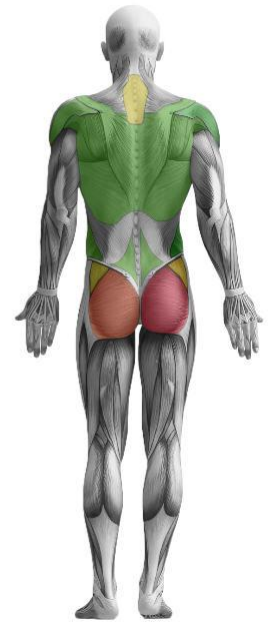
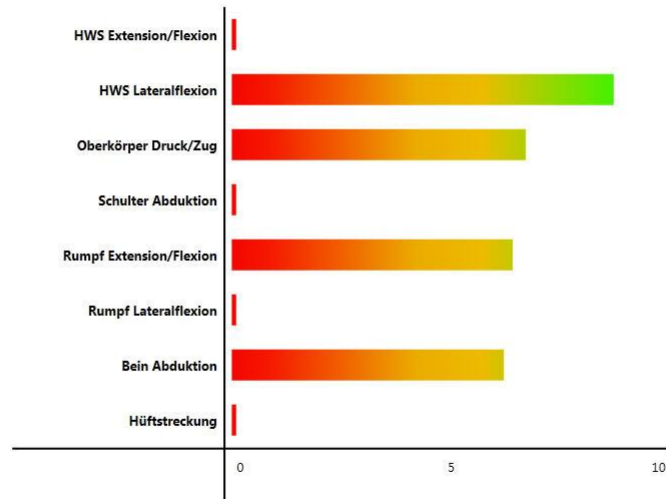
## Kraftverhältnis



Score **6,5**

Freie Zusammenfassung

# Kraftverhältnisse



Upper-Body-Score

**6,1**

Oberkörper Druck/Zug

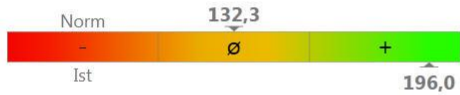
**7,5**

Schulter Abduktion

**2,8**

## Absolute Kraft

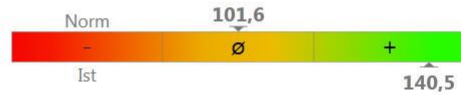
**Druck**



Score

**9,3**

**Zug**



Score

**9,2**

Norm: 132,3    Ist: 196,0

Krafterfüllung: **+48 %**

Norm: 101,6    Ist: 140,5

Krafterfüllung: **+38 %**

## Kraftverhältnis

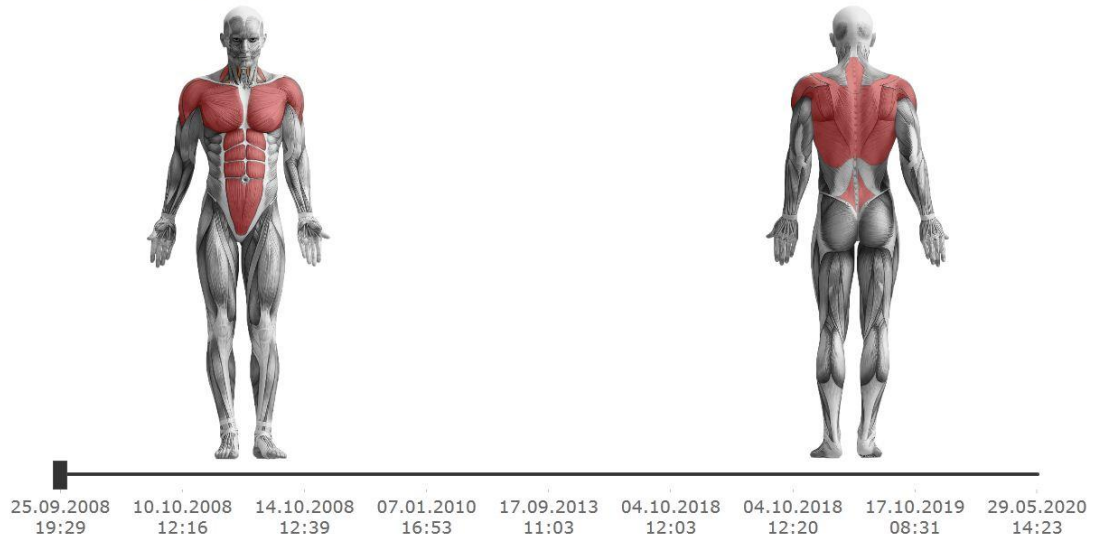


Score

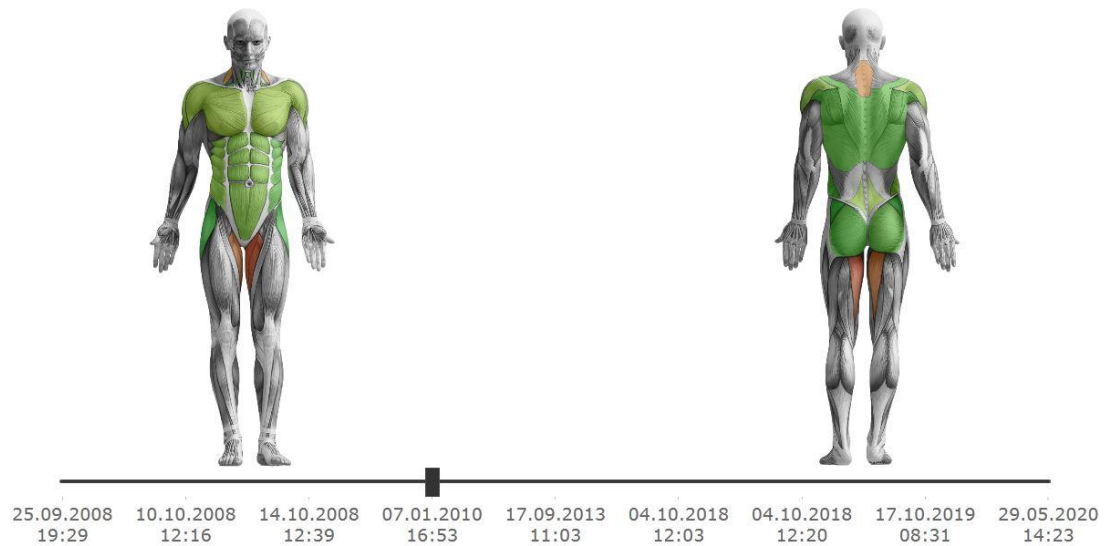
**6,8**



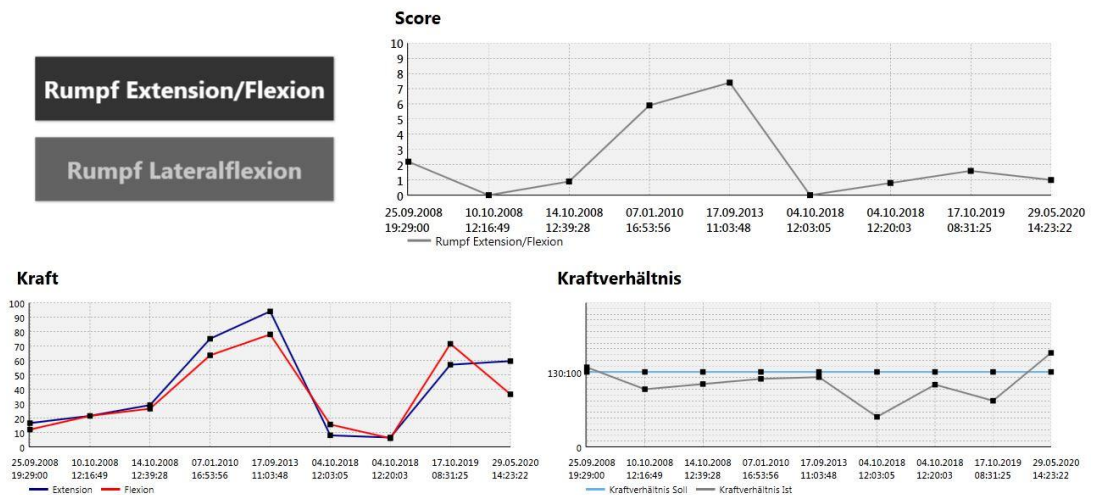
## Verlaufsanimation



## Verlaufsanimation



## Core Verlauf



# mobeescale mit Futrex Körperanalyse



Person:  
Datum: 28.03.2024



## Vital-Profil



### Ideales Körpergewicht

Ihr Körpergewicht befindet sich im Idealbereich. Den idealen Bereich würden Sie verlassen, wenn Ihr Gewicht 4,7 kg mehr oder 14,5 kg weniger betrüge.



### Bauchbetontes Übergewicht

Bei Ihnen liegt ein bauchbetontes Übergewicht („Apfelform“) vor. Dies stellt einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen dar.



### Erhöhter Blutdruck

Mindestens einer von zwei erfassten Blutdruckwerten überschreitet die empfohlene Obergrenze. Eine dauerhafte Erhöhung wirkt sich negativ auf Ihr Herzinfarkt-Risiko aus.

## Werte-Tabelle



Hüfte

102 cm

28.03.2024



Taille

97 cm

28.03.2024



Wasseranteil

61,3 %

28.03.2024



Fettanteil

17,5 %

28.03.2024



Ruhepuls

62 bpm

28.03.2024



Systole

125 mmHg

28.03.2024



Diastole

76 mmHg

28.03.2024



Handdominanz

rechts

28.03.2024

Aktuell • Alter • Veraltet



Gewicht

99 kg

28.03.2024



Größe

196 cm

28.03.2024

## Taille-Hüft-Verhältnis

Taille-Hüft-Verhältnis

0,95



Taille

97 cm

Hüfte

102 cm

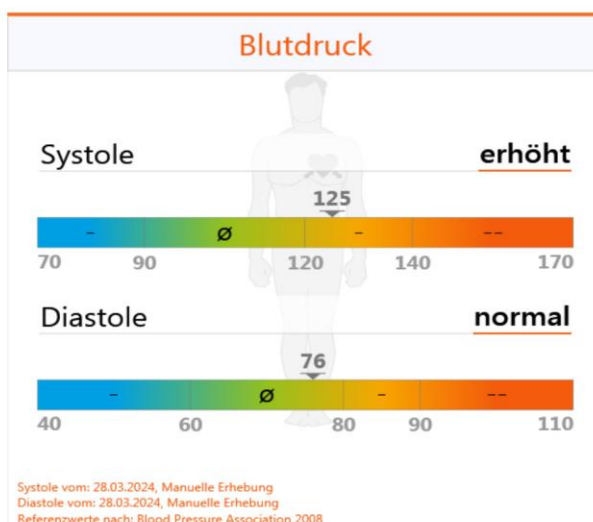
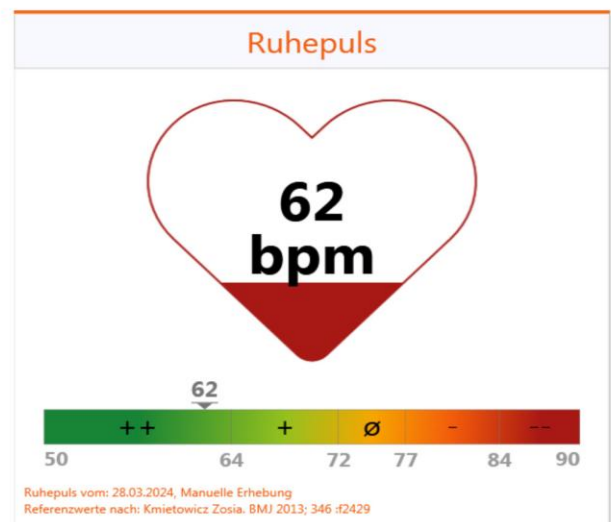
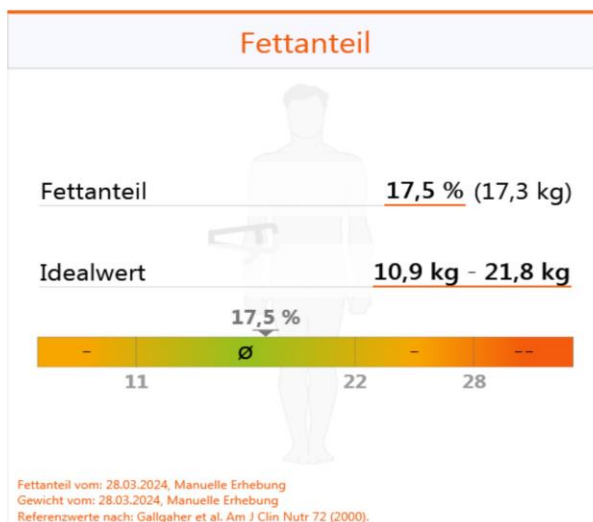
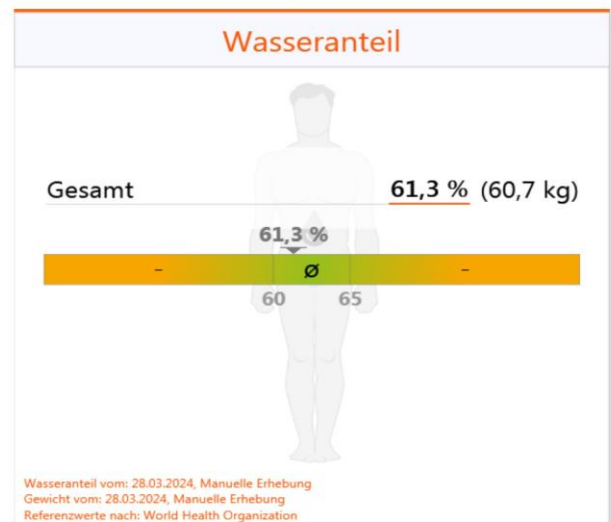
Taille vom: 28.03.2024, Manuelle Erhebung  
Hüfte vom: 28.03.2024, Manuelle Erhebung  
Referenzwerte nach: DGSP Leitlinie Vorsorgeuntersuchung im Sport

## Body-Mass-Index



niedrig normal erhöht hoch  
17 22 25,8 31,5 36,5

Größe vom: 28.03.2024, Manuelle Erhebung  
Gewicht vom: 28.03.2024, Manuelle Erhebung  
Referenzwerte nach: Altersabhängige Beurteilung (Mensink 2005, Stevens 1998)



# Futrex-Control

- **Bewertung der Körperzusammensetzung**

Grafische Darstellung Fettmasse/fettfreie Masse, Bewertung Körperfettanteil in % und BMI, Vergleich von erster Messung zu aktueller Messung.



- **Planung des erwünschten Fettanteils**

Zur Bestimmung therapeutischer Ziele bietet diese Karte einen automatischen Rechenmechanismus bzgl. der Anteilsveränderung von Fett und fettfreier Masse bei Variation der Körperzusammensetzung.



- **Informationen zu erfolgreicher Gewichtskontrolle und zu gesunder Ernährung**

Der richtige Dreh für gesundheitsbewusste Ernährung: Fat Finder. Lebensmittel-Pyramide: ein aktueller Ernährungsratgeber.



FUTREX®

Testperson
Messung
Beratung
Einstellungen

▶ Thomas Wagner - \* 31.07.1974 - 36 - 196 cm - 100,0 kg

**Körperanalyse**

**Körperfett**

BMI

Bauch, WHR

Ruheherzfrequenz

Blutdruck

Lokale Fettanteile

Umfangsmäße

P.A.R.

**Körperzusammensetzung**  
Körperfett und fettfreie Masse



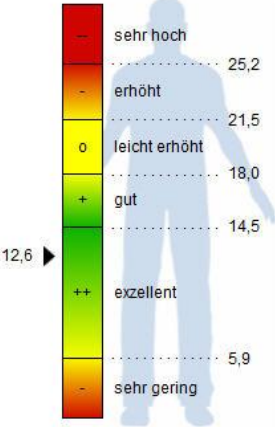
- Fettgewebe: 12,3 kg
- Fettfreie Masse: 87,7 kg
- Knochen: 9,4 kg
- Muskelprotein: 14,1 kg
- Wasser: 64,3 l

**Körperfettanteil**  
Aufteilung der Fettmasse



- Essentielle Fettmasse: 5,9 kg
- Fettreserve: 6,7 kg

**Körperfettanteil [%]**  
Einstufung und Risikobewertung



## Medi Mouse/Back Scan check

- Anwendungsbereiche

Verlaufskontrolle des Trainings  
Qualitätssicherung  
Wissenschaftliche Studien usw.



- Einsatzbereiche

Gesundheits- und Fitnesscenter  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Rückenzentrum

- Vorteile

Präzise und schnelle Messung  
Einfache Bedienung  
Nicht invasiv und ohne Strahlenbelastung

- Wichtige und relevante Parameter wie

Rückenlänge  
Inklination relativ zum Lot  
Kypho- und Lordosierung einzelner Wirbelsäulenabschnitte  
Beckenstellung werden dokumentiert und anschaulich dargestellt.



- Leistungsspektrum:

Haltung  
BWS-Krümmung (Kyphosierung)  
LWS-Krümmung (Lordosierung)  
Beckenstellung  
(Kippung bzw. Aufrichtung)  
Länge des Rückens



- Beweglichkeit in der Sagitalebene

Bewegungsumfang in der Flexion  
Beweglichkeit BWS, LWS, Hüftgelenke

- Auswertung und Ergebnisdarstellung

Grafiken für die Beurteilung der Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz  
Anschauliche Gesamtdarstellung der Ergebnisse durch "Spine-score"  
Vorteilhafte Visualisierung in der Form von rot/gelb/grün-farbenen "Ampeldiagrammen"  
Bewertungen mit Textbausteinen  
Besondere Kennzeichnung von eventuell identifizierten Auffälligkeiten



## Gesamtbewertung



### Haltung



### Beweglichkeit

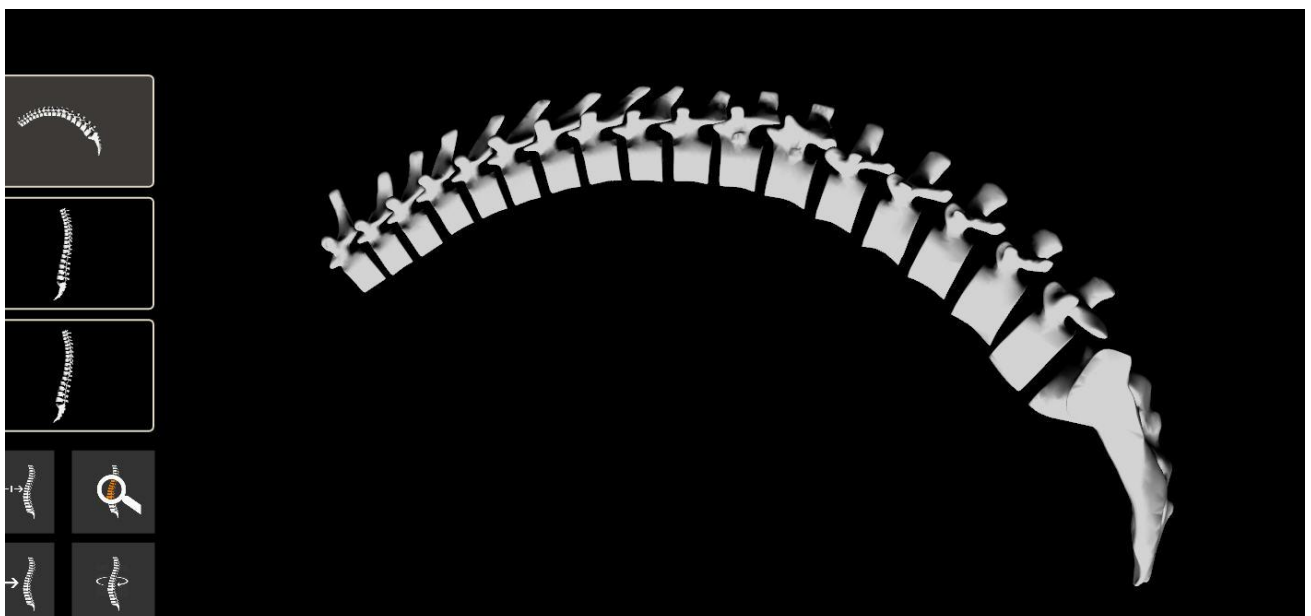


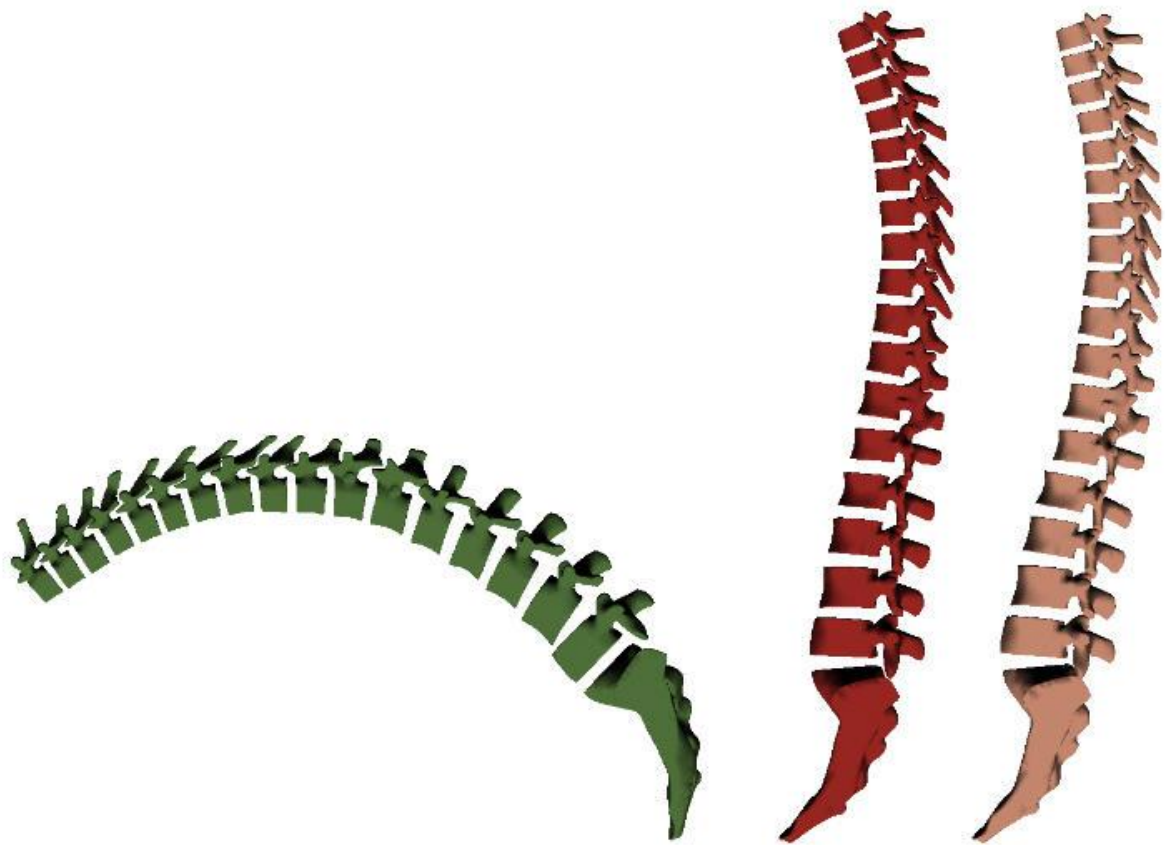
### Haltungskompetenz



## Training

Patient	Experte	Übungsempfehlungen		
<p>Seitstütz</p>	<p>Katzenbuckel</p>	<p>Unterarmstütz statisch</p>	<p>Supermann im Stand</p>	<p>BWS Mobilisation im Vierfüßler</p>
<p>Unterarmstütz mit Bein Strecken</p>	<p>Unterarmstütz mit Knie senken</p>	<p>Goldene Brücke im Vierfüßlerstand</p>	<p>Waage im Vierfüßlerstand</p>	<p>WS Rotation im Stand</p>
Beinabsenker in	Aquaman im	Einrollen der BWS im	Beinabsenker in	Rumpfbeuge



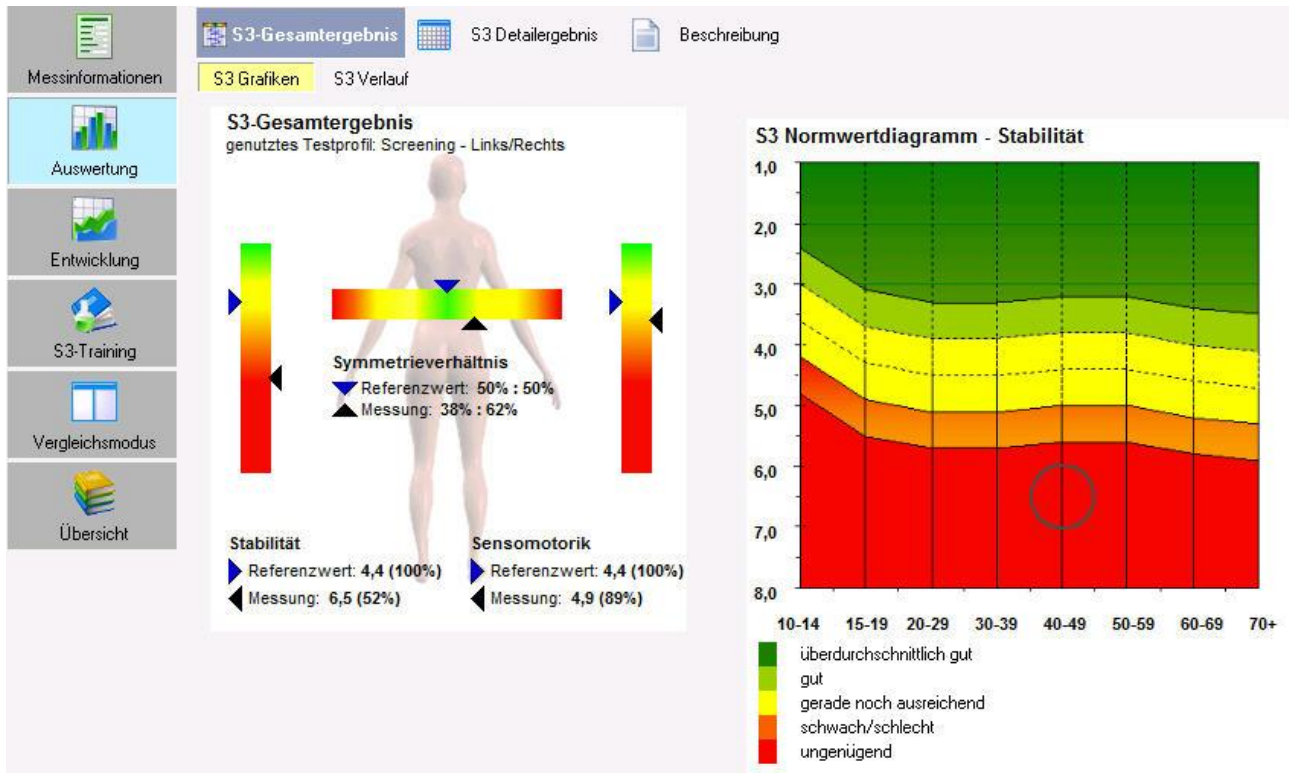
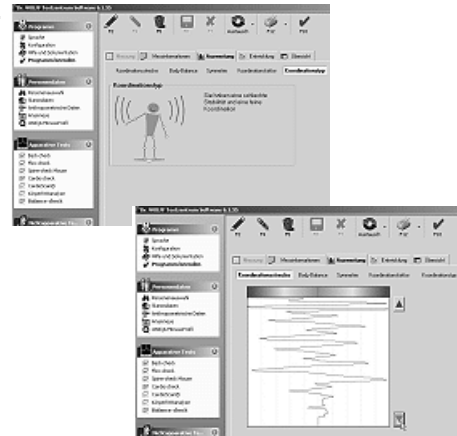


Patient	Experte	Übungsempfehlungen
 <p><b>BWS</b></p>	<p>Normale Gesamtkrümmung</p>	<p>Um die Funktion Ihrer Brustwirbelsäule in Alltag und Freizeit zu erhalten empfiehlt sich Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Brustmuskeln, vorderer Schulter sowie Sägemuskel. Dehnen Sie dazu regelmäßig Brust- und vordere Schultermuskulatur sowie des oberen Rückens und der Schulterblätter. Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.</p>
 <p><b>LWS</b></p>	<p>Normale Gesamtkrümmung</p>	<p>Um die Funktion Ihrer Lendenwirbelsäule in Alltag und Freizeit zu erhalten empfiehlt sich ein gleichmäßiges Training der gesamten Rumpfmuskulatur (Bauch u. unterer Rücken). Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.</p>
 <p><b>Hüfte</b></p>	<p>Normale Hüftneigung</p>	<p>Um die Funktion Ihrer Hüfte in Alltag und Freizeit zu erhalten empfiehlt sich ein gleichmäßiges Training der Hüftbeuge- und Hüftstreckmuskulatur. Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.</p>

## S3-check



- Systemlösung für Training und Testing der sensomotorischen Regulation
- Die Software-intelligent gesteuerte S3-check Messtechnik erfasst sensibel die Koordinationsfähigkeit, die Körperstabilität und Dysbalancen. Hiermit steht eine sinnvolle Ergänzung zur Analyse und Steuerung des Rücken- und Gesundheitstrainings zur Verfügung.
- Diagnostik der sensomotorischen Regulation  
Beurteilung von Körperstabilität und Gleichgewicht  
Dokumentation des Trainings- und Therapieerfolges  
Motivation und aussagefähige Ergebnisinterpretation durch einzigartigen Body-Balance-Index (BBI)





# mobee fit

## Erfassung des Beweglichkeitsstatus



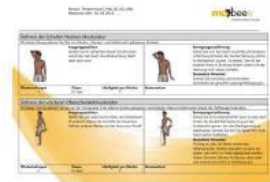
### Messung

- Präzise
- Zeitsparend (5-10 Minuten, je nach Profilgröße)
- Einfache Durchführung
- Bedienung der Software über das Messgerät
- „Teach-In“: Integrierte Schulungsfunktion



### Analyse

- Anschaulich und verständlich für Kunden und Trainer
- Grafische Unterstützung durch Bodycharts



### Empfehlung

- Wissenschaftlich fundierte Trainingsempfehlungen auf Basis der Messergebnisse

**mobee fit**  
mobilität messbar machen

## Der Messkatalog

- Schulter-Nacken-Muskulatur
- Hüftbeuger
- Beinrückseite
- Lumbale Rückenmuskulatur
- Adduktoren
- Brustmuskulatur
- Wadenmuskulatur
- Beinstrecker

**mobee fit**  
mobilität messbar machen

## Schulter-Nacken-Muskulatur

- Hohe Relevanz für Sitzmensen und Personen mit belastenden Tätigkeiten im Schulterbereich
- Häufig Einschränkungen durch Verspannungen
- Schulter-Nacken-Muskulatur als Projektionsfeld der Psyche



**mobee fit**  
mobilität messbar machen

## Globale Bewertung

- Total Score - Gesamtbewertung der Bewegungsfähigkeit. Beinhaltet:
  - ✎ Range of Motion – Alters- und geschlechtsspezifische Einordnung der Messwerte
  - ✎ Symmetrie – Analyse der Messwerte im Rechts-Links-Vergleich
  - ✎ Harmonie – Beachtung ungleichmäßiger Verteilung der Beweglichkeit
- Grafische Unterstützung durch ergebnisbezogene Einfärbung der gemessenen Areale im Bodychart



**mobee fit**  
mobilität messbar machen

## Einzelbewertung

- Einzelbewertung jeder Messung
- Gegenüberstellung der Messwerte im Seitenvergleich
- Direkte Vergleichbarkeit der Bewertungen untereinander durch Verwendung einer einheitlichen Skala
- Unterstützung des Trainers durch optional aufrufbare Zusatzinformationen



**mobee fit**  
mobilität messbar machen

## Trendanalyse

- Vergleich beliebig vieler Messzeitpunkte
  - ↳ Globaler Trend: Entwicklung der Gesamtbeweglichkeit inkl. der Dimensionen Range of Motion, Symmetrie und Harmonie
  - ↳ Entwicklung jeder Einzelmessung als Trenddiagramm





**mobee fit**  
mobilität messbar machen

## Trainingsempfehlungen



- Trainingsempfehlungen werden individuell auf Basis der Messergebnisse vorgeschlagen
- Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen (Empfehlungen des ACSM, American College of Sports Medicine)

Person: Mustermann, Max | 02.12.1981  
Messung vom: 20.04.2012

**mobee fit**  
mobilität messbar machen

Dehnen der Schulter-Nacken-Muskulatur			
	<b>Ausgangslage:</b> Drehen Sie im aufrechten Stand mit dem einen Hand über den Kopf Ihre Brustbeugeung leicht nach rechts vor.		<b>Belegungsempfehlung:</b> Drehen Sie mit dem Kopf vorsichtig und langsam in Richtung Schulter, bis Sie die Dehnung spüren. Halten Sie diese „Zustand“ für ein bis zwei Minuten in Richtung Brust, dann mit der Dehnung nach unten einwärts. <b>Beobachtungen:</b> Drehen Sie vorsichtig und kontrolliert. Halten Sie gut genug ruhige Atemzüge.
<b>Wiederholungen:</b> 4	<b>Dauer:</b> 10-120s	<b>Häufigkeit pro Woche:</b> 2	<b>Kommentare:</b>

Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur			
	<b>Ausgangslage:</b> Hocken Sie sich leicht auf ein Bein, der Oberkörper ist gerade. Drehen Sie mit Hilfe des Hand die Fuß des vorderen Beines mit der Hand zum Gesäß.		<b>Belegungsempfehlung:</b> Drehen Sie Ihre Oberkörper langsam so weit nach vorne, bis Sie die Dehnung spüren. Halten Sie diesen Zustand für ein bis zwei Minuten. Drehen Sie dann mit dem Becken nach hinten. <b>Beobachtungen:</b> Wichtig ist, dass die Beine immer eng zusammenbleiben. Drehen Sie nicht so weit, dass Sie sich auf die Seite abkippen. Versuchen Sie, das Bein des hinteren Beines nicht zu weit nach hinten zu ziehen.
<b>Wiederholungen:</b> 4	<b>Dauer:</b> 10-120s	<b>Häufigkeit pro Woche:</b> 2	<b>Kommentare:</b>

**mobee fit**  
mobilität messbar machen

## Die Vorteile von mobee fit auf einen Blick

- Unkomplizierte und präzise Erfassung der Beweglichkeit durch moderne Sensortechnik
- Aussagekräftige und relevante Tests im Bereich der großen Gelenke mit hoher Relevanz für eine langfristige Gesundheit des Stütz- und Bewegungsapparates
- Solide Daten zur fundierten Planung eines präventiven Beweglichkeits- und Krafttrainings
- Verständliche und didaktisch geschickt konzipierte Präsentation der Messergebnisse
- Aufdeckung einseitiger Bewegungsmuster
- Steigerung von Motivation und Vertrauen durch Trendanalyse

**mobee fit**  
mobilität messbar machen

**Total Score:**



RoM Score:



Symmetrie Score:



Harmonie Score:



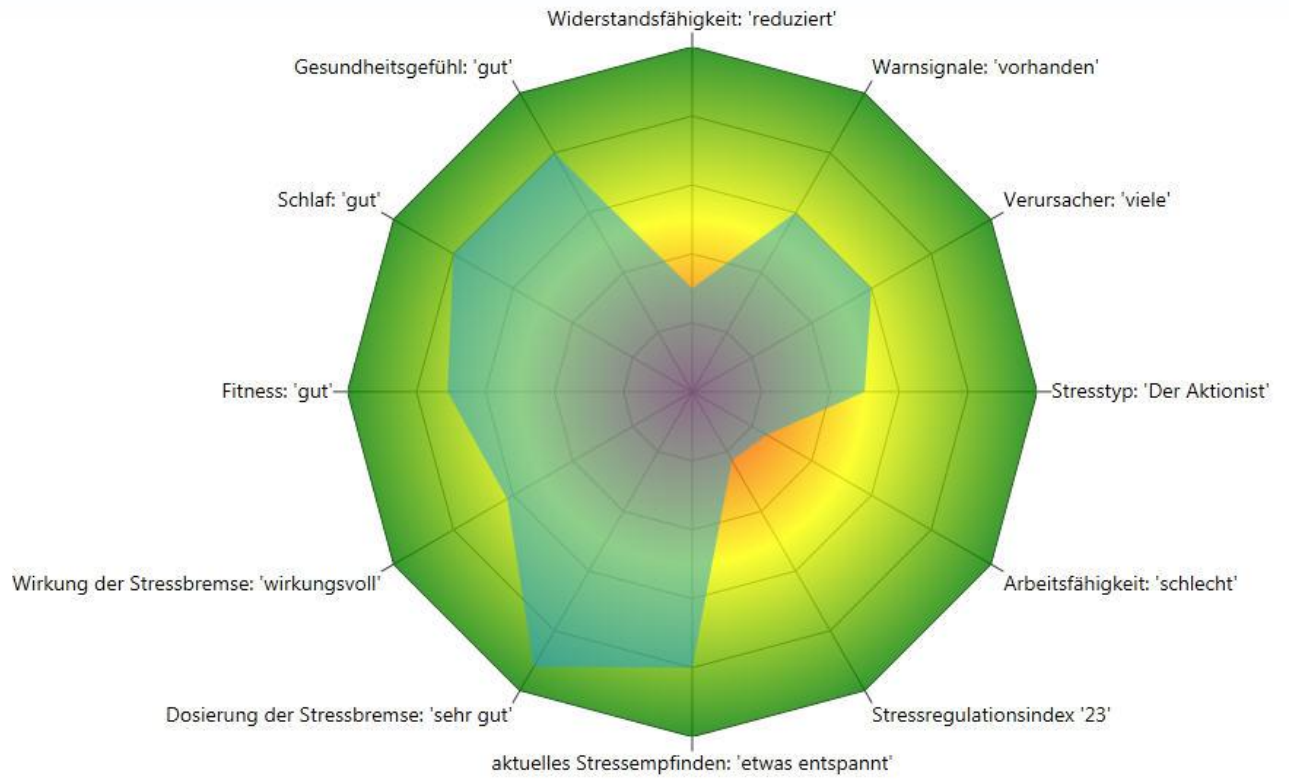
Messtyp	links	Muskel-Info	rechts
Schulter-Nacken-Muskulatur	<p>84°</p>		<p>82°</p>
Rumpfmuskulatur sitzend	<p>73°</p>		<p>73°</p>
Brustmuskulatur sitzend	<p>168°</p>		<p>181°</p>
Beinrückseite stehend	<p>61°</p>		<p>75°</p>

# Stress Pilot Manager

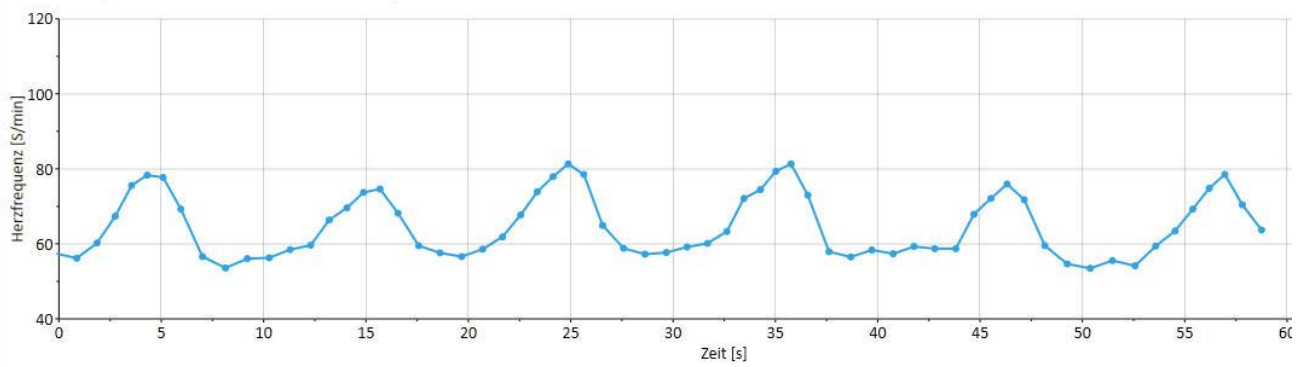
## Expertensystem für ganzheitliches Stressmanagement

- Biologische Stressparameter messen
- Stresstyp bestimmen
- Ursachen ermitteln
- Folgen bewerten
- Stressregulation gezielt trainieren
  - **Stress Pilot Manager** unterstützt den professionellen Gesundheitsdienstleister in der Messung, Erfassung und Analyse von bio-psycho-sozialen Stressparametern. Das Produkt, bestehend aus Hard und Software, wurde speziell zur Organisation und Durchführung von Reihenuntersuchungen entwickelt. Neben individuellen Auswertungen und Handlungsempfehlungen für den einzelnen Teilnehmer erzeugt **Stress Pilot Manager** repräsentative Sammelauswertungen bspw. von Gesundheitstagen.
  - Die Hardware **Stress Pilot** misst die Herzratenvariabilität (HRV). Das Messverfahren ist wissenschaftlich fundiert, einfach in der Handhabung, zuverlässig und in nur einer Minute durchführbar. Analysiert und gewichtet werden dabei die HRV-Parameter, welche eine Aussage über die Stressregulationsfähigkeit des Autonomen Nervensystems (ANS) ermöglichen.

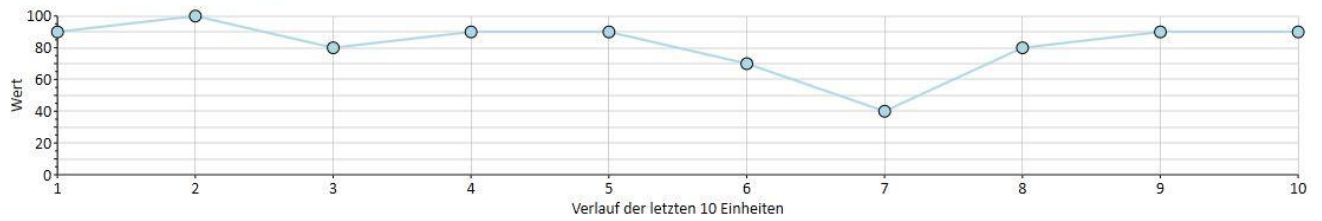
Vereinfacht dargestellt, reguliert unser autonomes Nervensystem (ANS) die Stressreaktion. Dabei ist der **Sympathikus** für die Alarmierung, Aktivierung und Leistungssteigerung unseres Organismus zuständig. Als Gegenspieler dazu fungiert der **Parasympathikus**, der Erholung, Ruhe sowie den Aufbau der körpereigenen Reserven steuert.



### aufgezeichnete Herzfrequenz

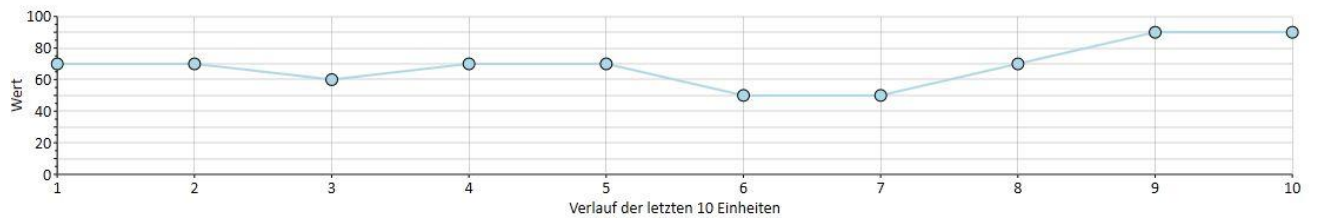


## aktuelles Stressempfinden



Datum & Uhrzeit	Skalenwert (100 = entspannt)	Bewertung	Empfinden
12.05.2022 16:00	90	■	sehr entspannt
12.05.2022 15:55	90	■	sehr entspannt
15.02.2022 14:54	80	■	entspannt
25.01.2022 12:58	40	■	gestresst
11.01.2022 13:49	70	■	entspannt
08.11.2021 16:17	90	■	sehr entspannt
08.11.2021 15:36	90	■	sehr entspannt
04.11.2021 10:35	80	■	entspannt
15.10.2021 10:33	100	■	sehr entspannt
15.10.2021 10:28	90	■	sehr entspannt

## Gesundheitsgefühl



Datum & Uhrzeit	Skalenwert (100 = entspannt)	Bewertung	Empfinden
12.05.2022 16:00	90	■	sehr gut
12.05.2022 15:55	90	■	sehr gut
15.02.2022 14:54	70	■	gut
25.01.2022 12:58	50	■	durchschnittlich
11.01.2022 13:49	50	■	durchschnittlich
08.11.2021 16:17	70	■	gut
08.11.2021 15:36	70	■	gut
04.11.2021 10:35	60	■	durchschnittlich
15.10.2021 10:33	70	■	gut



### **3. Konzept: Herz-Kreislauf Beratung**

„Jedes Ding ist ein Gift, doch nur die Dosis macht,  
dass ein Ding kein Gift ist“ Paracelsius

Auf der Basis der Diagnostik und ausgewählter Trainingssteuerungsmöglichkeiten, erfolgt die individuelle Herz-Kreislauf Beratung u.a. Gerätegestützt. Unter Berücksichtigung der persönlichen Voraussetzungen erfolgt ein dosiertes Herz-Kreislauf Übungsprogramm.

Der aeroman professional analysiert den Energiestoffwechsel des Menschen per Atemgasanalyse in Ruhe und unter Belastung. Individuelle Trainingsbereiche werden daraus einfach und komfortabel bestimmt. In Kombination mit dem Testverfahren aeroscan bietet das Gerät die ideale Lösung für den Einsatz

- ✓ Freizeit- und Spitzensport
- ✓ in der Rehabilitation und Prävention
- ✓ in der Ernährungsberatung

aerolution®



## **Wissenschaftliche Grundlagen**

- Spiroergometrie seit ca. 100 Jahren als „Goldstandard“ in der (Sport-) Medizin etabliert
- Ursprünglich rein klinische Anwendung zur Diagnose von ungeklärten Leistungslimitationen (Pneumologie, Kardiologie)
- Differentialdiagnostische Untersuchung zur Abklärung von Operationsrisiken (z.B. Lungenoperation)
- Technische Entwicklung lief parallel zur physiologischen Erkenntnis

## aeroscan Testverfahren

- Kurze Belastungsstufen (max. 2 min. notwendig)
- Spot-Messung (ca. 30 sec. am Ende der Belastungsstufe)
- Keine Atemmaske mehr nötig
- Keine Ausbelastung mehr nötig
- Energiestoffwechsel wird erstmalig dargestellt



## Energiestoffwechselanalyse für Herz-Kreislauf-Erkrankte

- Tatsächliche (eingeschränkte) Leistungsfähigkeit feststellen (Medikamente!)
- Optimales Training zur Erhöhung der **Fettstoffwechselrate**
- „**FAT-max**“-Training nachweislich optimal zur Ökonomisierung der Stoffwechselsituation („metabolisches Syndrom“)
- Optimales Training zur **positiven Beeinflussung von Bluthochdruck**
- **Keine Überforderung/ gesundheitliche Gefährdung** durch individuell optimal dosiertes Training
- Submaximale Testung ermöglicht Diagnostik auch für gesundheitlich

## Energiestoffwechselanalyse im ambitionierten Freizeitsport

- Aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit (**Stärken und Schwächen**) feststellen
- **Regelmäßige Kontrolle** der Trainingsentwicklung
- Optimales Training für den **Ausbau des Fettstoffwechsels**
- Verbesserter Fettstoffwechsel = Schonung der KH-Reserven und Verzögerung der „Übersäuerung“ = **Steigerung der Leistungsfähigkeit**
- **Prognose von Ausdauerwettkampfleistungen**  
(10km-Lauf, Halbmarathon, Marathon)
- Bei längeren Wettkämpfen exakte **Berechnung notwendiger Kalorienzufuhr**
- submaximale Testung ermöglicht Diagnostik auch unmittelbar vor Wettkämpfen



## Energiestoffwechselanalyse im Gesundheitsport

- Feststellung der tatsächlichen (altersbedingten) Leistungsfähigkeit
- Optimale Trainingsintensitäten zur **Verbesserung des Fettstoffwechsels**  
(„Fitness steigern“)
- höhere Fettstoffwechselrate = **vermehrter Abbau von Blutfetten und Speicher-Fetten**
- Optimale Trainingsintensitäten zur **Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Funktion**  
(„Blutdruck senken“)
- **Überforderung vermeiden** („Wohlfühlen“)

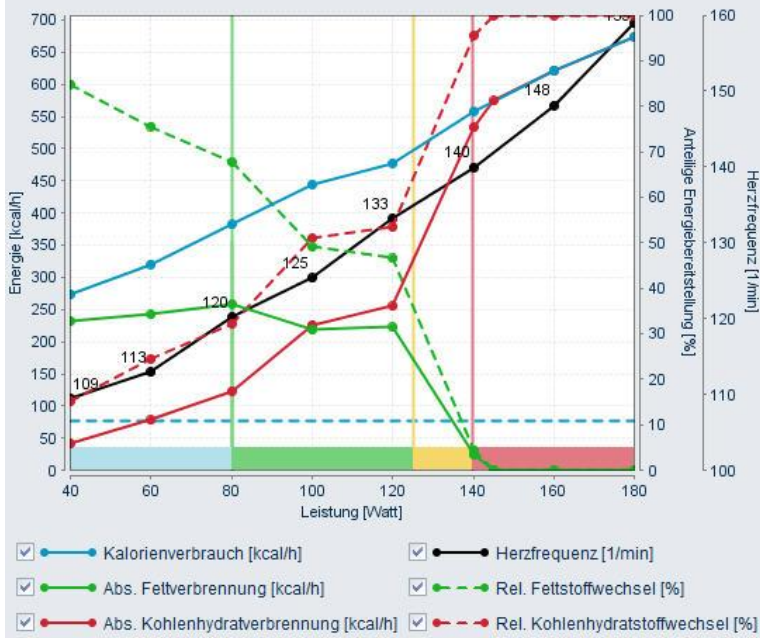
## Energiestoffwechselanalyse im Gewichtsmanagement

- **Stoffwechselsituation** feststellen (Ruheumsatz!)
- Individuelle Ernährungsempfehlungen auf **Basis des persönlichen Energiebedarfs**
- Kontrolle der Trainingserfolge und des Ruheumsatzes (**Motivation!**)
- Optimales Training zur **Verbesserung des Fettstoffwechsels** („Fitness verbessern“)
- höhere Fettstoffwechselrate= vermehrter **Abbau von Blutfetten und Speicher-Fetten**
- Optimales Training zur Steigerung des Energieumsatzes finden  
(„negative Energiebilanz“)
- Optimale Trainingsempfehlungen **verhindern frühzeitigen Abbruch** der Aktivität („Drop-Out“)
- submaximale Testung nimmt Berührungängste („Blamage“)

## Neue Möglichkeiten mit dem aeroscan

- Verwendung der **Atemgasanalyse („Goldstandard“)** auch im Freizeit- und Gesundheitssport
- **Keine Atemmaske** mehr nötig
- Kurze Belastungsstufen (2min) und **kurze Gesamtdauer** (10-15min)
- **Keine Ausbelastung** mehr nötig
- Diagnostik unter **Berücksichtigung aller individuellen Voraussetzungen** zur optimalen, effizienten Trainingsplanung
- Erstmalig direkte Auswertung und **Darstellung des Energiestoffwechsels**

### Energiestoffwechsel (Lastverlauf)

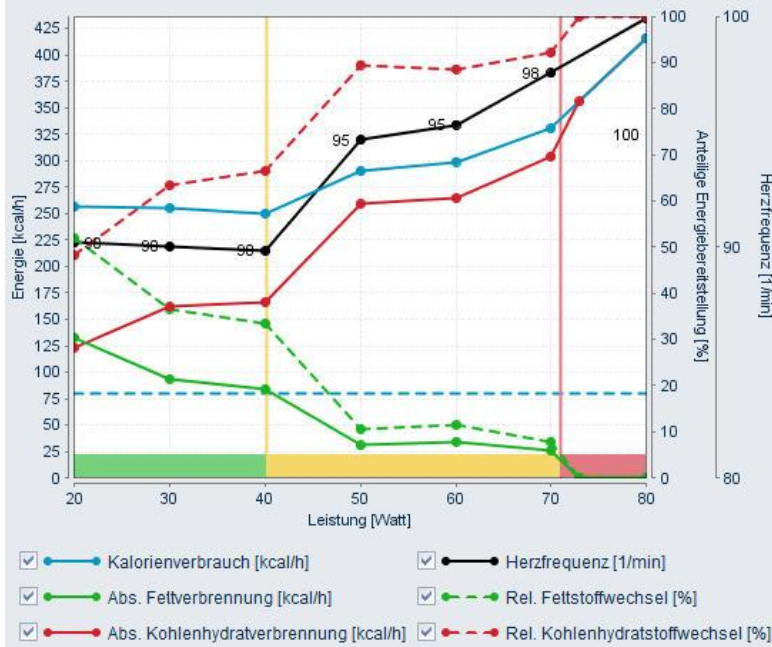


Trainingsbereich	REG	TB1	TB2	TB3
Herzfr. [1/min]	< 120	120-135	135-140	> 140
Leistung [Watt]	< 80	80-125	125-140	> 140

Bereich Regeneration verwenden

#### Kommentar

### Energiestoffwechsel (Lastverlauf)



Trainingsbereich	TB1	TB2	TB3
Herzfr. [1/min]	< 90	90-98	> 98
Leistung [Watt]	< 40	40-71	> 71

Bereich Regeneration verwenden

#### Kommentar

Die Atmung war unregelmäßig. Der Kalorienumsatz könnte dadurch geringfügig verändert sein.

## 4. Schlusswort

Alle hier vorgestellten Programme basieren auf dem aktuellen Stand der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und der Ausbildungsinhalte vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS e.V.). Ziel ist die spezielle Einflussnahme auf Alltags- u. Umwelteinflüsse und die systematische Erziehung der Teilnehmer zum mündigen, verantwortungsbewussten Individuum in Bezug auf die eigene Gesundheit.

Ein breites Leistungsspektrum zu fairen Konditionen bei höchster Ausbildungsqualifikation sind die Garanten für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

In diesem Sinne verbleibt

Mit sportlichem Gruß

Thomas Wagner

Diplom-Sportlehrer

**Eine Kostenübernahme von Krankenkassen ist möglich und sollte geprüft werden. Weiterhin ist Kostenbeteiligung im Hinblick einer betrieblichen Gesundheitsförderung zu prüfen.**

**Die Praxis F-P-F Thomas Wagner ist berechtigt Lohnsteuerfreie Gesundheitsförderung durchzuführen.**