

**Personendaten**




Name Peter Mustermann  
 Datum 15.04.2010  
 Geburtsdatum 20.08.1975  
 Größe 180 cm  
 Gewicht 75 kg

Druckdatum: 15.04.2010

Health-Manager	
Aktuelle Werte	Verbesserte Werte
Body Mass Index (BMI)	Body Mass Index (BMI)
Raucher	Raucher
Bewegung	Bewegung
Bauchumfang	Bauchumfang
Systolischer Blutdruck	Systolischer Blutdruck
Diastolischer Blutdruck	Diastolischer Blutdruck
Gesamtcholesterin	Gesamtcholesterin
HDL Cholesterin	HDL Cholesterin
Triglyceride	Triglyceride
LDL Cholesterin	LDL Cholesterin
Körperfettanteil	Körperfettanteil
Fettfreie Masse	Fettfreie Masse

Wenn Sie **Bewegung** in Ihren Alltag integrieren bzw. die Anzahl der Bewegungseinheiten erhöhen, halten Sie Ihren Bewegungsapparat Herzkreislaufsystem gesund.  
 Ein erhöhter Körperfettanteil kann ein Gesundheitsrisiko darstellen. Er begünstigt Herzerkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Magen und Darm Erkrankungen.  
 Ein ausgewogenes Bewegungsprogramm ist ein erster wichtiger Schritt, um Ihre Werte zu verbessern. Schlussendlich kann bei der Erreichung Ihrer Ziele auch ein auf Sie abgestimmtes Ernährungsprogramm helfen.

Die Einteilung der Gesundheitsparameter beruht auf Empfehlungen, Richtlinien und Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der nationalen fachärztlichen Gesellschaften.

-  Die gemessenen Werte liegen im optimalen Bereich.
-  Die gemessenen Werte weisen Abweichungen zu den optimalen Werten auf.
-  Die gemessenen Werte weisen starke Abweichungen zu den optimalen Werten auf.


## Personendaten

Name Peter Mustermann  
 Datum / Zeit 15.04.2010  
 Geburtsdatum 20.08.1975  
 Größe 180 cm  
 Gewicht 75 kg

Druckdatum: 15.04.2010

## GesundheitsCheck


Der vorliegende Ausdruck fasst Ihre Ergebnisse des GesundheitsChecks zusammen und gibt Ihnen einen Überblick darüber, wie Ihre aktuellen Werte Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihre sportliche Leistung haben. In direkter Gegenüberstellung finden Sie die jeweils optimalen Werte. Bei Fragen zu Ihren Messergebnissen wenden Sie sich bitte an die Person, mit der Sie den GesundheitsCheck durchgeführt haben.

Gewichts-Management	aktuelle Werte	optimale Werte
Body Mass Index (BMI)	23,1 	18,5 - 24,9

Der Body Mass Index (BMI) ist eine Maßzahl, die das Gewicht eines erwachsenen Menschen im Verhältnis zu seiner Größe ausdrückt. Werte im optimalen Bereich können Sie durch die Integration von regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung in Ihrem Alltag erreichen.

Lebensstil	aktuelle Werte	optimale Werte
Raucher	Ja 	reduzieren oder aufgeben
Bewegung	1 Std.0 Min. 	mehr als 3,5 Stunden

Eine ausgewogene Lebensweise steigert Ihr Wohlbefinden und ist gleichzeitig gut für Ihre Gesundheit. Nicht zu Rauchen und ausreichend Bewegung sind wichtige Grundlagen dafür. Integrieren Sie daher regelmäßige Bewegungseinheiten in Ihren Alltag. So halten Sie Ihren Bewegungsapparat und ihr Herz-Kreislaufsystem gesund.

Bauchumfang	aktuelle Werte	optimale Werte
Bauchumfang	90 cm 	weniger als 102 cm

Der Bauchumfang gilt als wichtiger Risikofaktor für das Auftreten von Krankheiten. Untersuchungen zeigen, dass das Risiko steigen kann an koronaren Herzkrankheiten zu erkranken, wenn der Bauchumfang erhöht ist. Wenn Sie Ihren Bauchumfang reduzieren möchten, können Sie dies durch mehr körperliche Aktivität und eine Ernährungsumstellung erreichen.

Blutdruck	aktuelle Werte	optimale Werte
Systolischer Blutdruck	140 mmHg 	weniger als 140 mmHg
Diastolischer Blutdruck	85 mmHg 	weniger als 90 mmHg

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck sollte medizinisch abgeklärt werden. Durch die Integration von Entspannung, einer ausgewogenen Ernährung sowie Bewegung können Sie Ihren Blutdruck ggf. senken.

## Personendaten

Name Peter Mustermann  
 Datum / Zeit 15.04.2010

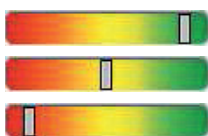
Blutwerte	aktuelle Werte	optimale Werte
Gesamtcholesterin	240 mg/dl	weniger als 200 mg/dl
HDL Cholesterin	39 mg/dl	größer als 40 mg/dl
Triglyceride	201 mg/dl	weniger als 150 mg/dl
LDL Cholesterin	150 mg/dl	weniger als 160 mg/dl
Gesamtcholesterin/HDL	6,2	weniger als 4,5

Eine überschüssige Menge an Cholesterin kann ein gesundheitliches Risiko darstellen. Ein Gesamtcholesterinspiegel von etwa 200 mg/dl ist daher wünschenswert. Wichtig sind die einzelnen Hauptbestandteile: Das "schlechte" Cholesterin LDL sollte einen geringeren Anteil als 130 mg/dl haben; dies können Sie ggf. Sie durch eine fettarme Ernährung erreichen und wenn notwendig durch die Reduzierung Ihres Körpergewichts. Der Anteil des "guten" Cholesterins HDL sollte mindestens bei 40 mg/dl liegen. Dies können Sie ggf. zum Beispiel durch regelmäßige körperliche Aktivität in Ihrem Alltag und eine Ernährungsumstellung erreichen.

Körperfett	aktuelle Werte	optimale Werte
Körperfettanteil	20 %	< 19 %
Fettfreie Masse	80 %	< 81 %

Körperfett dient als Energiespeicher im Körper. Ein Minimum an Körperfett dient dabei als Schutz der inneren Organe, überschüssiges Fettgewebe sollte auf Dauer reduziert werden. Er begünstigt Herzerkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Magen und Darmerkrankungen. Optimale Werte können Sie durch die Integration von regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung in Ihren Alltag erreichen. Ein guter Körperwasseranteil hat viele Vorteile für Ihre Gesundheit: zum Beispiel regenerieren Zellen schneller, das Blut ist flüssiger und entlastet somit das Herz. Gerade während Gewichtsreduktionsprogrammen ist es daher wichtig, dass Sie Ihrem Körper ausreichend Wasser zuführen. Des Weiteren lässt sie eine gute Wasserversorgung auf höchstem Niveau agieren und länger sportlich aktiv sein. Die Muskulatur verbraucht am meisten Energie in Ihrem Körper. Ein Zuwachs an Muskulatur kann Ihnen daher dabei helfen, Ihren Körperfettanteil zu reduzieren, wenn dies gewünscht ist. Der prozentuale Muskelanteil ist individuell sehr unterschiedlich und richtet sich nach Trainingsart und Wohlbefinden.

Die Einteilung der Gesundheitsparameter beruht auf Empfehlungen, Richtlinien und Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der nationalen fachärztlichen Gesellschaften.



Die gemessenen Werte liegen im optimalen Bereich.

Die gemessenen Werte weisen Abweichungen zu den optimalen Werten auf.

Die gemessenen Werte weisen starke Abweichungen zu den optimalen Werten auf.

## Daten

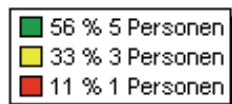
Druckdatum 15.04.2010

Gruppe **Messergebnisse alle Personendaten**

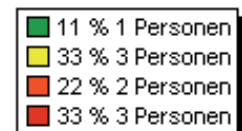
## Gruppenauswertung

Der vorliegende Ausdruck fasst die Ergebnisse der durchgeführten Messungen zusammen. Die Bewertung der einzelnen Parameter erfolgt nach dem Ampelprinzip und wird in der Legende entsprechend erläutert.

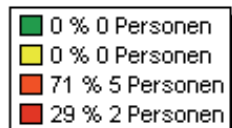
### Herzfrequenz



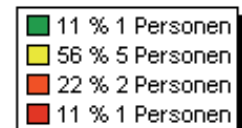
### CSI



### Fit-Level



### Punkt-Bewertung



Die Einteilung der Gesundheitsparameter beruht auf Empfehlungen, Richtlinien und Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der nationalen fachärztlichen Gesellschaften.





- keine Abweichungen
- geringe Abweichungen
- deutliche Abweichungen
- erhebliche Abweichungen

## Personen-Daten





Name Elly Energy  
Datum / Zeit 05.08.2009 12:33 Uhr  
Geburtsdatum 21.04.1980  
Größe 167 cm  
Gewicht 64 kg

### 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  Skala: 0 (Abweichungen) - 5,0 (k. Abw.)  
Wert < 3,0 ist abklärungsbedürftig  
CSI  Werte über 50% sind  
abklärungsbedürftig  
Herzfrequenz  Norm: 55-100 Schläge/min  
Fit-Level  Skala: 1 (niedrig) - 10 (sehr hoch)

### Beschreibung des EKG

Es wurden keine Abweichungen festgestellt.

### Gesamt

Es wurden keine Abweichungen festgestellt.

### Beschreibung des Cardio Stress Index (CSI)

Nach Definition niedriger Cardio Stress Index.

### Notizen



### Beschreibung des Fit-Levels

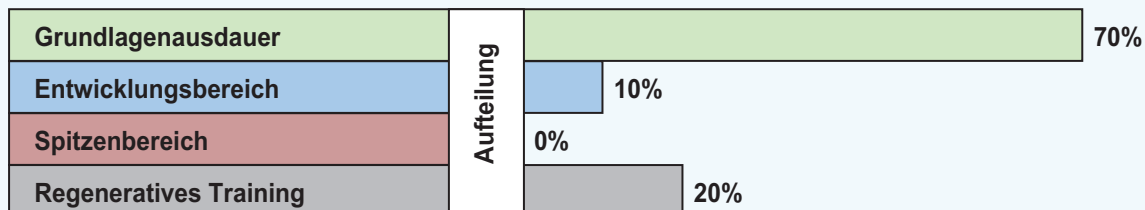
Ihr Fit-Level von 7 ist überdurchschnittlich. Der Fit-Level hängt ab von der Körperzusammensetzung, Alter, Geschlecht, Trainingshäufigkeit und CSI. Um den Fit-Level noch weiter zu verbessern, ist eine Steigerung von Trainingsumfang und Trainingshäufigkeit zu erwägen und, falls nötig, das Körpergewicht durch passendes Training und gesunde Ernährung zu optimieren. Wenn Sie etwa nach längerer Pause wieder mit sportlicher Aktivität beginnen, achten Sie auf die richtige Trainingsintensität, um Überlastungen zu vermeiden. Darüber hinaus können Trainingsumfang und -intensität schrittweise erhöht werden, um die Fitness weiter zu steigern. Ein Experte in Sachen Sport und Bewegung hilft Ihnen, Ihr Bewegungs- und Aktivitätenprogramm zu verbessern.

## Personen-Daten

Name Elly Energy  
 Datum / Zeit 05.08.2009 12:33 Uhr  
 Geburtsdatum 21.04.1980  
 Größe 167 cm  
 Gewicht 64 kg

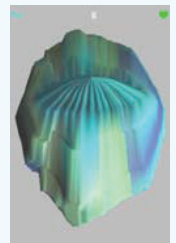
Ihre Herz-Kreislauf-Trainingsplanung mit dem Trainingsziel:

Gesundheit



### Persönliche Werte ihrer cardiscan Messung vom 05.08.2009 (12:33 Uhr):

Punkte	<input type="text" value="4,9"/>	Skala: 0 (Abweichungen) - 5,0 (k. Abw.) Wert < 3,0 ist abklärungsbedürftig
CSI	<input type="text" value="13%"/>	Werte über 50% sind abklärungsbedürftig
Herzfrequenz	<input type="text" value="72"/>	Norm: 55-100 Schläge/min
Fit-Level	<input type="text" value="7"/>	Skala: 1 (niedrig) - 10 (sehr hoch)



### Hinweise zur Steuerung des Herz-Kreislauf-Trainings

- Eine Trainingseinheit beinhaltet in der Regel nicht mehrere Trainingsbereiche. Es gilt beispielsweise im Trainingsbereich „Grundlagenausdauer“ stets lange anaerobe Belastungen zu vermeiden, da hierdurch die für diesen Trainingsbereich so wichtigen aeroben Stoffwechselfvorgänge gehemmt werden.
- Die oben angegebenen Prozentwerte für die Aufteilung der einzelnen Trainingsbereiche verändern sich im Laufe der Saison. So wird das gesamte Training zum Saisonhöhepunkt hin intensiver. Das Grundlagentraining bleibt aber dennoch während des ganzen Jahres der wichtigste Bestandteil des Ausdauertrainings.
- Berücksichtigen Sie bitte, dass die Herzfrequenz Schwankungen unterworfen ist. Folgende Faktoren erhöhen die Herzfrequenz: hohe Außentemperatur, Genuss von Kaffee oder Schwarztee, Stressbelastungen.
- Jede Trainingseinheit beginnt mit einer ca. 10-minütigen Aufwärmphase im Grundlagenbereich und endet mit einem 5-10 minütigem Abwärmen, ebenfalls im Grundlagenbereich.
- Gestalten Sie Ihr Training stets abwechslungsreich: Variieren Sie zwischen langen und kurzen Strecken, schnellem und langsamen Training und flachem und bergigem Gelände.
- Am Ende jeder Trainingseinheit steht ein Stretchingprogramm. Dabei sollte die beanspruchte Muskulatur gedehnt werden, wodurch die Regenerationsphase verkürzt, das Risiko muskulärer Dysbalancen herabgesetzt und die Leistungsfähigkeit optimiert wird.
- Zur Überprüfung Ihres Trainings ist das Führen eines Trainingstagebuches nützlich. So können Sie den Verlauf Ihres Trainings beurteilen und gegebenenfalls mit Änderungen reagieren.

## Trainingsempfehlung - Elly Energy (21.04.1980)

Ihre individuellen Angaben zu den einzelnen Bereichen des Herz-Kreislauf-Trainings:

Grundlagenausdauer	Persönliche Werte	Standardwerte
extensives Grundlagentraining:		
Herzfrequenz:	143 / min - 162 / min	143 / min - 153 / min
% von HFmax:	75% - 85%	75% - 80%
intensives Grundlagentraining:		
Herzfrequenz:	153 / min - 172 / min	153 / min - 162 / min
% von HFmax:	80% - 90%	80% - 85%

Der Grundlagenbereich ist für jeden Ausdauersportler der wichtigste Trainingsbereich. Ziel dieses Trainings ist die Ökonomisierung der verschiedenen Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf, usw.). Es werden auch Organfunktionen des anaeroben Stoffwechsels trainiert (z.B.. Enzymaktivität). Im Grundlagenbereich wird vorwiegend nach der Daueremethode trainiert. Der Anteil der Fettverbrennung ist im Bereich des extensiven Grundlagentrainings am größten.

Entwicklungsbereich	Persönliche Werte	Standardwerte
Herzfrequenz:	162 / min - 181 / min	162 / min - 181 / min
% von HFmax:	85% - 95%	85% - 95%

Beim Training im Entwicklungsbereich belastet sich der Sportler im aerob-anaeroben Übergangsbereich. So kommt es zu einer Ökonomisierung des Stoffwechsels bei intensiven Belastungen. Trainiert wird im Entwicklungsbereich hauptsächlich nach der (extensiven und intensiven) Intervallmethode.

Spitzenbereich	Persönliche Werte	Standardwerte
Herzfrequenz:	\ - \	181 / min - 191 / min
% von HFmax:	\ - \	95% - 100%

Bei der Vorbereitung auf einen Wettkampf spielen Tempohärte, Stehvermögen und Willenskraft eine entscheidende Rolle. Um diese Fähigkeiten zu trainieren, muss die Trainingsbelastung dem bevorstehenden Wettkampf angepasst werden. Trainiert wird dabei nach Wiederholungs- und Wettkampfmethode.

Regeneratives Training	Persönliche Werte	Standardwerte
Herzfrequenz:	115 / min - 143 / min	115 / min - 134 / min
% von HFmax:	60% - 75%	60% - 70%

Regeneratives Training dient der aktiven Wiederherstellung nach intensiven Belastungen wie Trainingslager, hartem Training oder Wettkampf. Durch leichtes Training wird der Stoffwechsel angeregt, und es kommt so zu einer schnelleren Erholung.

Die ermittelten persönlichen Daten der Trainingsempfehlung werden anhand Ihres gemessenen CSI Wertes korrigiert!  
Beachten Sie, dass sich die Trainingsempfehlung immer auf die Konstitution zum Zeitpunkt der Messung bezieht und der aktuellen Situation angepasst werden muss.

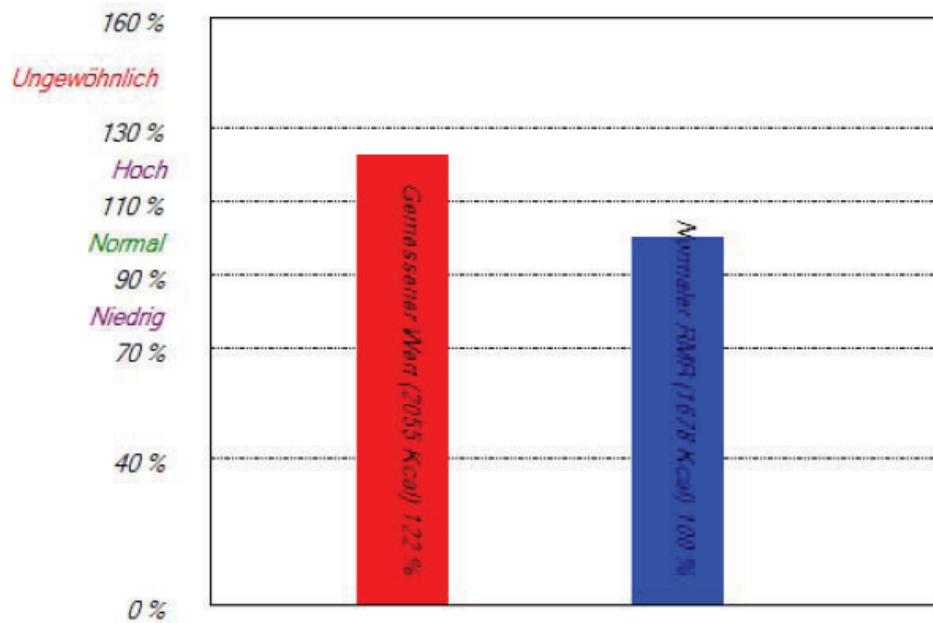
## Ihr Stoffwechselprofil

### Personendaten

Name: **Peter Mustermann**  
Größe: 175 cm

Gebdatum: 13.12.1969  
Gewicht: 73 kg

### Energie Querschnitt



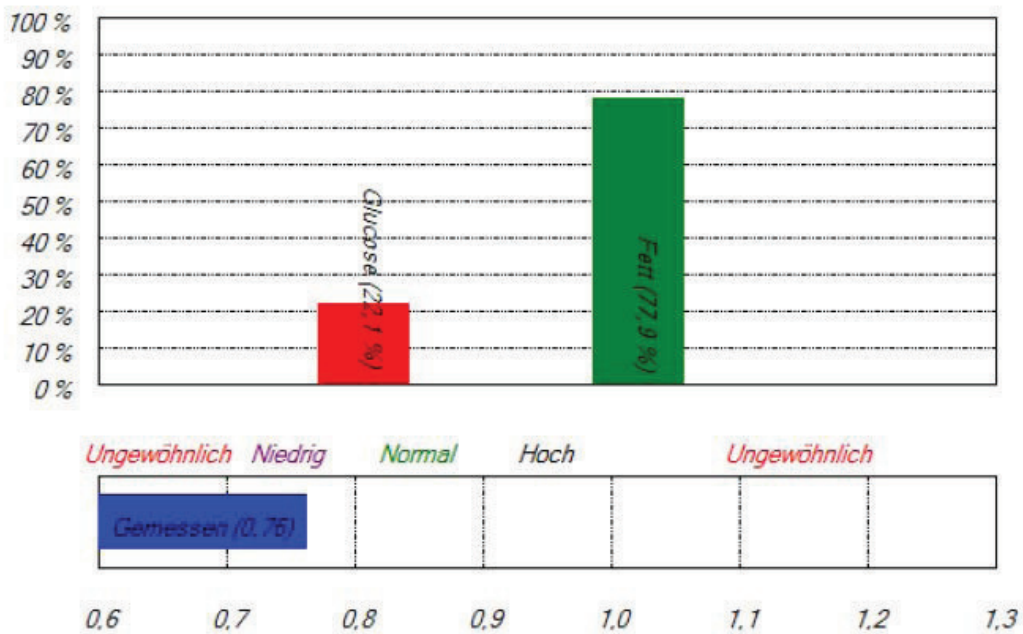
## Ihr Stoffwechselprofil

### Personendaten

Name: **Peter Mustermann**  
Größe: 175 cm

Gebdatum: 13.12.1969  
Gewicht: 73 kg

### Brennstoffprofil













## Ihr Stoffwechselprofil

### Personendaten

Name: **Peter Mustermann**  
Größe: 175 cm

Gebdatum: 13.12.1969  
Gewicht: 73 kg

### Zusammenfassung Stoffwechsel

	aktuelle Werte		optimale Werte
Stoffwechselindex	6		9 - 10
Stoffwechselleistung	122 %		90 - 110 %
	2055 Kcal		1678 Kcal
Respirationsquotient	0,76		0,75 - 0,80
Zuckerverbrennung	22 %		20 - 40 %
Fettverbrennung	78 %		80 - 60 %
FEO2-Wert	15,46 %		15,01 - 16 %
FECO2-Wert	4,47		3,00 - 4,00 %
Atemfrequenz	7 /min		5 - 10 / min
Ausgeatmetes Volumen	0,87 l		0,55 l

Der vorliegende Ausdruck fasst Ihre Messergebnisse aus dem e-scan Metabolic-Test zusammen und erläutert Ihnen, was die ermittelten Daten bedeuten und welche Auswirkung sie auf Ihren Stoffwechsel haben. Bitte beachten Sie, dass es sich beim e-scan Metabolic-Test um eine Ruhestoffwechselformung handelt. Die Erklärungen dazu beziehen sich ebenfalls auf die Ruhestoffwechselsituation.

In direkter Gegenüberstellung zu Ihren Testwerten finden Sie die optimalen Werte. Bei Fragen zu Ihren Messergebnissen, die über die Interpretation hinausgehen, wenden Sie sich bitte an die Person, die mit Ihnen den Test durchgeführt hat.