



Analyse-Instrumente

# Messung statt Schätzung



**Prof. Dr. Volker Nürnberg**

Professor an der Fachhochschule für angewandtes Management (BWL – Gesundheitsmanagement).

Lehrbeauftragter an zahlreichen Hochschulen.

Langjährige Berufserfahrung in der Unternehmensberatung.

Er forscht zu den Themen Qualität und Innovation im Gesundheitswesen.

Mit einem derzeitigen Marktvolumen von circa 50 Mrd. EUR blüht der zweite Gesundheitsmarkt auf und bietet einen idealen Marktplatz für mittelständische Unternehmen. Parallel zu dem Wachstum des Gesundheitsmarktes steigen die Kundenansprüche und somit auch der Wettbewerbsdruck zwischen den verschiedenen Anbietern.

Prof. Dr. Volker Nürnberg

In diesem Kontext spielen einerseits die Erschließung neuer Zielgruppen und andererseits die Spezialisierung auf bestimmte Themengebiete (u. a. Ernährung) eine relevante Rolle. Investitionen in optimierte und individualisierte Dienstleistungen und Produkte sind zwingend erforderlich, um sich als Anbieter zu etablieren und den Imagewechsel zum Gesundheitsdienstleister abzurufen.

Vor dem Hintergrund der gesellschaftlich bedingten Erkrankungen gilt der Fitnessmarkt als ein Handlungsfeld der Zukunft. Durch die demographische Entwicklung und das steigende Gesundheitsbewusstsein rücken körperliche und psychische Vitalität sowie Ge-

sundheit und Fitness bis ins hohe Alter immer mehr in den Vordergrund. Das Thema Übergewicht spielt hierbei eine zentrale Rolle. Aktuelle Studien melden, dass fast 50 % aller Frauen und sogar annähernd 70 % aller Männer in Deutschland unter Übergewicht leiden. Diese Fehlentwicklung kostet das deutsche Gesundheitswesen rund 13 Mrd. EUR pro Jahr. Zudem stellt Adipositas einen Schlüsselfaktor für viele chronische Krankheiten dar. Im Kampf gegen dieses Übel ist der Markt bereits mit Tools und Methoden wie z. B. Diäten, Sportprogrammen und allgemeinen Ernährungsumstellungen sowie Ersatz- bzw. Zusatzpräparaten überschwemmt.

Ab sofort heißt es: Schluss mit pauschalen Ernährungs- und Sportemp-

fehlungen! Jeder Mensch is(s)t individuell. Die Entwicklungen im Bereich der Fitnesseingangsdiagnostik hinsichtlich des Gewichtsmanagements sowie der Trainings- und Ernährungsberatung sind rasant.

Seit Jahresbeginn offeriert die for me do GmbH ein innovatives Analyseinstrument, das aus allen anderen Maßnahmen gegen Fettleibigkeit heraussicht, indem es gezielte Diagnostik mit individuellen Ernährungs- und Trainingsempfehlungen verbindet: der MetaCheck fitness®. Dieser Test ist durch eine Zusammenarbeit des „Centers of Genetic Analysis and Prognosis“ (CoGap GmbH), der Sporthochschule Köln sowie den Universitäten Köln und Bonn entstanden. Es handelt sich um eine Stoffwechseluntersuchung auf DNA-Basis, mit dem Ziel einer schnelleren, effektiveren und insbesondere nachhaltigen Gewichtsreduktion. Der Meta-Check fitness® stützt sich unter anderem auf eine Studie der Stanford-University aus dem Jahr 2010: Im Vergleich mit herkömmlichen Ernährungsempfehlungen führt eine auf die genetische Konstitution ab-

gestimmte Ernährung zu einer beinahe 2,5-mal höheren Gewichtsabnahme.

Der Testablauf ist simpel: Das durch einen Wangenschleimhautabstrich gewonnene genetische Material wird – anonymisiert – in einem Labor analysiert und ausgewertet. Dabei werden nur die DNA-Sequenzen extrahiert und untersucht, welche am Gewichtskontrollsystem beteiligt und gleichzeitig auch durch eine Ernährungs- bzw. Verhaltensveränderung positiv beeinflussbar sind (sog. „Gewebespezifisches Spleißen“). Ausschlaggebend sind hier die individuell ausgeprägten Genvarianten, die den Stoffwechsel in seiner Effizienz bei der Verarbeitung der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) sowie den Kalorienverbrauch bei unterschiedlicher sportlicher Aktivität regeln. Im Anschluss erhalten die Fitness-Studios eine ausführliche Auswertung mit einer Zuordnung der Testperson in eine der vier sog. Metatypen. Je nach metabolischem Subtypus und individueller Ausprägung werden konkrete Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen (Ausdauer- oder Krafttyp) definiert. Das nutrigenetische Untersuchungsergebnis behält wie eine Blutgruppe ein Leben lang Gültigkeit.

Auf dem Markt gibt es ein Produkt, das ähnliche Ergebnisse wie der MetaCheck fitness® suggeriert: der aeroscan® slimfit. Hierbei handelt es sich um eine Energiestoffwechselanalyse durch Atemgas, die im Volksmund auch als Spiroergometrie bekannt ist. Hierbei ermittelt das Gerät anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und einer High-End-Messtechnik u. a. in welchen Belastungsbereichen die Testperson vorrangig Fette zur Energiegewinnung nutzt. Dabei kann die individuelle Trainingsintensität und der Energieverbrauch durch eine zehnmütige Messung des aufgenommenen Sauerstoffs und abgegebenen Kohlendioxids (Respirometrischer Quotient) gemessen werden. Mit dem aeroscan® slimfit kann der persönliche Ist-Zustand an allen Cardio-Geräten identifiziert werden. Die Testperson atmet während der Untersuchung in Intervallen in eine Atemeinheit. Auf Grund der Einwegmundstücke und fehlenden einengenden Maske ist der Ablauf komfortabel und hygienisch. Das Testergebnis bestimmt dabei den individuellen Grundumsatz und Kalorienverbrauch und legt die Trainingsbereiche für die Gewichtsreduktion sowie den Fettstoffwechsel fest. Die Erstellung der Trainingspläne erfolgt über eine speziell abgestimmte Software. Angesichts der körperlichen Anpassungs-

fähigkeit an die Intensitäten bei regelmäßigem Training, muss der Test in bestimmten Abständen (3-6 Monate) wiederholt werden. Eine entsprechende Trainingsplanmodifizierung ist für den weiteren optimierten Trainingsweg obligatorisch. Das wesentliche Ziel der Atemgas-Analyse ist somit die Bestimmung des individuellen Trainingsbereichs – auf Basis der tatsächlichen aktuellen Leistungsfähigkeit – zur effizienteren Zielerreichung der Kunden. Aussagen über eine genotypgerechte Ernährung sind per „aeroscan“ – Untersuchung nicht möglich.

#### Fazit

Beide Analyseinstrumente bieten Fitness-Studios die perfekte Abgrenzungsmöglichkeit zur Masse und werden zugleich den steigenden Kundenansprüchen gerecht. Der hochwertige Eingangsscheck wertet durch die Professionalisierung und Qualitätssteigerung das Clubangebot auf und wirkt so der Mitgliederfluktuation entgegen. Der MetaCheck fitness® überzeugt durch sein einmaliges Konzept, das nicht nur eine genotypgerechte Ernährungsadaptierung erlaubt, sondern auch Sportvarianten zum optimalen Kalorienverbrauch liefert. Durch die gezielte Kombination der Ernährung und Bewegung ist eine schnelle, effektive und insbesondere nachhaltige Gewichtsreduktion möglich. Die nutrigenetische Untersuchung ist für jeden geeignet, der sein Gewicht gesund reduzieren und stabilisieren möchte.

Die Atemgas-Analyse des aeroscan® slimfit ist ebenfalls ein sehr wertvolles Check-up-Instrument, wobei lediglich der individuelle gegenwärtige Energiestoffwechsel ermittelt wird. Abgestimmte Ernährungsempfehlungen bleiben aus. Die Ergebnisse stellen eine gute Voraussetzung für Hobby- bis Profisportler zur Verbesserung der Leistung und besseren Zielerreichung mithilfe von persönlichen Trainingsempfehlungen dar. Eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist nur durch ein auf Grundlage der berechneten Daten regelmäßiges Training realisierbar. Der aeroscan® slim ist auch ein hilfreiches Zusatzmodul zur Unterstützung der Mitglieder. Eine Kombination der beiden Instrumente rundet das Portfolio ab und bietet dem Kunden eine bestmögliche Betreuung mit gegenwärtigen und dauerhaften Angaben. Ein Schritt in das zukunftsweisende personalisierte Fitnesstraining bzw. individualisierten Gesundheitssport ist getan.

[www.formedo.de](http://www.formedo.de)