

## Konzepte Tests Check Ups und Leistungstests Institut für Prävention und Gesundheitsförderung Prof. Seebauer

Unsere Empfehlungen für Sie kurz gefasst:

Durch Empfehlungen zu einer Ernährungsoptimierung erhalten Sie einen ersten Leitfaden für eine gesündere und leistungssteigernde Ernährung. Diese Empfehlungen bedeuten keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, bei der Sie nur darauf achten sollten, wann Sie was in welcher Menge und Kombination essen. Damit können in manchen Fällen sogar Unverträglichkeiten -Nahrungsmittelintoleranzen (zum Teil sogar Allergien) - gemildert respektive beseitigt und die Nahrungsmittel wieder vertragen werden.

Bevor wir Sie dabei beraten können, brauchen wir von Ihnen eine ausführliche Gesamtanamnese, die insbesondere auch Ihre Ernährung und damit zusammenhängende Befindlichkeiten erfasst.

### Diagnostik - Ernährungsanalyse

Mit einer **Ernährungsanalyse**, die Ihnen aus dem Protokoll der Nahrungszufuhr einer Woche erstellt wird, oder zumindest aus Ihren Angaben in einem Fragebogen resultieren, werden Ihre Ernährungsgewohnheiten exakt festgestellt. Wir erfahren wichtige Hinweise auf Ihre Ernährungszusammensetzung, wie z.B. der Makronährstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, etc., die Sie gewöhnlich zu wenig oder zu viel zuführen. Ein solches Protokoll gibt auch Rückschluss auf die Aminosäuren- und Fettsäurezusammensetzung Ihres Speiseplanes. Zusätzlich erfahren wir über unsere **Anamnese, welcher Stoffwechsel (Metabolismus)** Ihnen zurzeit am besten entspricht. Daraus kann Ihnen bereits ohne eine Blut- und/oder Haaranalyse eine Empfehlung gegeben werden, wie Sie Ihre Ernährung optimieren können, wie Sie z.B. auch Ihren Vitamin- und Vitalstoffstatus gewinnbringend verbessern. Die exaktere Einstellung Ihrer Bedürfnisse und Feststellung möglicher Risikofaktoren kann in einem dritten Schritt durch die **Laboranalysen** stattfinden.

Für die Durchführung einer solchen **Ernährungsanalyse** wählen Sie bei wenig Zeit den „Ernährungsfragebogen kurz“ oder für ein ausführlicheres Ernährungsprotokoll das „Ernährungsprotokoll ausführlich“. Wir vermitteln Ihnen nach Möglichkeit gerne Ernährungsberater und weitere Experten zum Ernährungs- und/oder Sport-Coaching in Ihrer Region.

### Vorsorgeempfehlung und Therapie

Sie erhalten von uns, neben den Vorschlägen zur **vollwertigen Lebensmittelzusammenstellungen und deren Verarbeitungen, bei Bedarf auch eine Substitutionsempfehlung** nach naturheilkundlichen Erkenntnissen und ernährungsmedizinischen Aspekten der orthomolekularen Medizin.

Mittels der gezielten Nahrungszusammenstellung (Ernährungsmedizin) kann man bereits viel erreichen. Auf die verschiedenen Anforderungen und unterschiedlichen individuellen Empfehlungen gehen wir an dieser Stelle nicht ein.

Wenn Erkrankungen und chronische Defizite vorliegen, kann oft bereits auch über die Ernährung (Ernährungsmedizin) viel verbessert und ausgeglichen werden, doch dies braucht konsequenter und in der Regel langzeitiger Ernährungsoptimierung. Eine individuell schnellere Kompensation ist zum Teil durch weitere Maßnahmen, wie orthomolekulare Substitutionen aufgrund Befunderhebungen aus Laboranalysen möglich. Bei solchen Substitutionen handelt es sich um eine "Therapie"\*. Sie ersetzt keine gesunde und vollwertige Ernährung und sollte auch nur unter kontrollierten Bedingungen für einen gewissen zeitlichen Rahmen stattfinden. Langfristig optimal können Sie sich nur einstellen, wenn Sie Ihre Ernährung täglich vollwertig zusammenstellen. Auch dafür gibt es Hilfen (Ergänzungen) mit absolut natürlichen Konzentraten aus wertvollem Obst, Gemüse und Hülsenfrüchtens sowie Fettsäuren (Omega-3-FS). \* Die orthomolekulare Medizin ist zudem oft nur eine komplementäre weitere Maßnahme zur bestehenden Therapie.

### Orthomolekulare Ergänzung

Die **orthomolekulare Substitution als Therapie bedarf** der Bestimmung von Ausgangswerten und auch von Laborwerten im weiteren Verlauf. Eine solche Therapie - z.B. mit höherer Dosis von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen ( z.B. so genannte "Multivitaminpräparate") - **sollte nur aufgrund Analysen und Beratung durch Fachkräfte erfolgen und möglichst zeitlich limitiert sein** (temporäre Therapie zum Ausgleich von Mangelzuständen), da die Substitution von höher dosierten isolierten Mikronährstoffen Dysbalancen erzeugen kann – es kann zu gegenseitiger Verdrängung und kompetitiven Hemmungen von Mikronährstoffen kommen. Bei Langzeitanwendungen zeigen große Studien zum Teil Risikosteigerung sogar für manche bedeutsame Erkrankungen.

**Eigenmächtige Ergänzungen von Präparaten, die nicht dem „natürlichen Multikomplex“ (natürliche Matrix) mit niedrigen Dosierungen entsprechen, werden daher von den Ernährungsfachgesellschaften nicht empfohlen. Ohne individuelle Untersuchungen (Laborkontrollen, etc.) empfehlen wir nur Ergänzungen aus natürlichen Konzentraten, wo keine Mikronährstoffe isoliert wurden.** Dies betrifft **natürliche Kombinationspräparate, die die Vitalstoffe** wie Sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine, Fettsäuren, Aminosäuren und Mineralien so ausgewogen kombiniert anbieten, wie sie in der Natur (natürlichen Matrix) vorkommen. Darüber können Defizite und Verschiebungen in Ihren Stoffwechselhaushalten möglichst **physiologisch und optimal ausgeglichen werden.**

### Laborkontrollen

Mit einer **Blut-, Urin-, Haar- und Speichelanalyse** kann man zahlreiche **Biomarker und Genveränderungen** feststellen, die für Ihre Risiken oder für den Erhalt Ihrer Gesundheit sehr wichtig sein können. Anhand derer ist dann eine noch bessere Zusammenstellung Ihres individuellen Schutz- und Leistungssteigerungsprogrammes möglich. Zusätzliche **Früherkennungsverfahren mit diversen technischen Geräten** (Ultraschall, EBT-Scan, Arterienpuls-Druckkurven-Messung, Spiroergometrie, etc.) und "schlicht" **verschiedenen visuellen sowie manuellen Untersuchungen** durch ausgebildete Fachexperten der Heilberufe helfen, Sie komplexer zu beraten.

**Laboruntersuchungen die für Risikobestimmungen und zur Beurteilung Mangelsituationen sowie des biologischen Alters als allgemeines Suchverfahren (Screening) oder zur erweiterten Diagnosestellung nützlich sein können:**

**Die fett gedruckten Parameter stehen in unseren Vorsorgeuntersuchungen für ein allgemeines Screening an vorderer Stelle**, werden jedoch auch nicht für jeden in diesem Umfang erforderlich. In anderen Zusammenhängen kommen im Individualfall weitere Faktoren dazu. Bei Bedarf erhalten Sie umfangreiche Allergietests und entsprechende klinische Diagnostik von Ihren Resorptionsbedingungen Ihrer Nahrungsbestandteile.

**Screening: Freie Fettsäuren, Leptin, Cholesterin, Triglyceride, LDL-Cholesterin (besonders oxidiertes LDL-Cholesterin), HDL-Cholesterin, Lipoprotein a (Lpa), Omega-3-Index (Anteil EPA und DHA in Erythrocyten), Adiponectin, Triglyceride/HDL Ratio, Homocystein (Hcy), Lipidperoxide : Malondialdehyd (MDA); 4-Hydroxynonenan (4-HNE); LPOX, 8-OH-dG oder COMET Assay-Test (als Marker für DNA-Schäden), sensitives CRP; SOD, GST-p, F2-Isoprostane im Urin, HbA1c, Verhältnis Vit. C/DHAA, Glutathion zellulär (GSH), Vit. B6, Vit. D, Vit. E total, Carotinoide und Flavonoide total, Zink, Kupfer, Selen, Eisen, Ferritin, Jod, Magnesium, Cortisol Tagesprofil aus dem Speichel, Dehydroepiandrosteron (DHEA), Harnsäure, GOT, GPT, GGT, AP, Lipase, Amylase, Harnstoff und Kreatinin, Östradiol, Progesteron, Testosteron, Schilddrüsenhormone (TSH, T3,T4),intaktes Proinsulin, Serotonin (5-Hydroxy-Indolessigsäure) aus Blut oder Sammelurin, im Urin: Citrullin; Methylmalonsäure, Cystathionin; oder Nitrotyrosin i.S., Laktat/Pyruvat- Ratio, Vit. B12 i.S., Folsäure i.S., MCV im Blutbild**

**Weitere mögliche Untersuchungsparameter für eine erweiterte Diagnostik häufiger durch die Ernährung und Lebensstiländerung beeinflussbarer Beschwerden und Erkrankungen:**

Diaminoxidase, Ferritin, Neurospezifische Enolase, Hirnschrankenprotein S-100, Nitrotyrosin, Kreatinkinase, CKMB, Komplementfaktoren, Resistin, Adiponektin, PAI-1, Angiotensinogen, Angiotensin II, Prostaglandine, NFkB, Cytokine IL6, TNF-a und IF  
Intrazellulär: Zink, Magnesium, Kupfer, Untersuchung der Darmflora, Fakultativ (je nach Erkrankung): Vit. B1, B2, D, K, Nikotinsäureamid, Se, Zn, Mn, Cu, Proinsulin, Coenzym Q10, Carnitin, Aminosäuren, Fettsäuren, Anti-CCP, LDH und GLDH, Hormone: TSH, fT3, fT4, Cortisol-Tagesrhythmus im Speichel, Dopamin im Speichel, ADH, Gastrin, etc., eventuell Zonulin oder MDR-1-Glycoprotein als Darmschrankenproteine, Asymmetrisches Dimethylarginin (ADMA), S-Adenosylmethionin (S-AM), Tau-Protein im Liquor, Freies Histamin; aus Urin in Relation zum Kreatinin gemessen: Citrat und Isocitrat, cis-Aconitat, a-Ketoglutarat, Succinat, Fumarat, Malat,  $\beta$ -OH-Butyrat,  $\beta$ -OH-methylglutarat FeS-haltigen Aconitase, 7 $\alpha$ -Hydroxylase, Cytochrom-c-Peroxidase, Laktoperoxidase, Myeloperoxidase, Expirationsluft: NO, Ammoniak, Aceton, Pentan, Ethanol, Methanol, Isopren, **Haaranalyse zur Bestimmung der Mineralien, Spurenelemente und einiger Toxine. Speichel-Schleimhaut für den Gentest** (Bestimmung Ihres epigenetischen Code - Genpolymorphismen - hier wird noch viel geforscht und die Genveränderungen können oft noch nicht mit eindeutigen Risiken oder Krankheitsdiagnosen verknüpft werden, die Forschung schreitet hier rapide fort und es gibt zunehmend signifikante Zusammenhänge. Da sich hier so viel fortlaufend ändert werden an dieser Stelle die Auflistung – Sie können bei

Wikipedia Einblick erhalten <http://de.wikipedia.org/wiki/Gen-Di%C3%A4t> und sich wissenschaftlich tiefgründig über <http://hapmap.ncbi.nlm.nih.gov/> informieren).

### Weitere Untersuchungen und weitere Strategien:

Wir empfehlen ferner individuell und vom Alter abhängig verschiedene Untersuchungen zur Früherkennung diverser Erkrankungen (z.B. die **Bestimmung des Herz- und Blutgefäßstatus; die Knochendichtemessung; und spezifisch entsprechend der Situation zusätzlicher Parameter**). Diverse Verfahren von, Sonographie bis zur Kernspintomographie können indiziert sein. Zum Teil relativ unkomplizierte Untersuchungsverfahren sind dabei bereits in der Lage, wichtige Parameter zu zeigen. So z.B. die Arteriographie mit speziellen Geräten, die nicht-invasive Messungen der Pulswellen-Geschwindigkeit und des zentralen Blutdruckanstieges durch Pulswellenreflexe (Augmentation der Aorta) erlauben. Wir erhalten so zuverlässige Bestimmungen und Analysen einiger wichtiger Parameter, die Aussagen über die Funktion und Struktur des Blutgefäßsystems ermöglichen. Ein großer Vorteil liegt darin, dass frühe, ungünstige Blutgefäßveränderungen sehr unkompliziert und rechtzeitig erkannt werden können. Solche Untersuchungen geben uns also wichtige Hinweise zum biologischen Gefäßalter bis hin zum Status, respektive dem Ausmaß der prognostisch bedeutsamen Arteriensteifigkeit/-verkalkung (Risikohinweise für Endorganschäden).

**Ob bzw. welche Defizite Sie bei Lebensstilfaktoren wie der Regeneration und dem muskulären Aktivitätsprofil haben, wie Ihr Stressprofil ist und wie Ihr Körper darauf bereits reagiert, können wir ebenfalls durch eine ausführliche Anamnese und Protokollierung Ihrer Aktionen über einen gewissen Zeitraum feststellen.**

Neben den Effekten durch das nutritive System über die Makro- und Mikronährstoffe, können und sollten wir den Organismus und Stoffwechsel über weitere Mechanismen positiv beeinflussen, um Ihren Geist und Körper in harmonischer Balance zu halten. Es gibt auch hier **Analysemethoden**, die zu einer besseren **Optimierung der notwendigen Regenerationsmethoden (z.B. Entspannungsverfahren) und Ihrer angepassten, täglichen körperlichen Aktivitäten verhelfen**.

Ihr Organismus hält den optimalen Stand nur, wenn Sie diesen immer wieder erneuern (was rastet das rostet). Über die körperliche Bewegung wie im Sport (**Sport ist Bewegungsergänzung**) können Sie sehr viel Gutes für Ihren Körper tun, das weit über die Wirkungen auf der Muskulaturebene hinausreicht.

Dies betrifft die **Verbesserung Ihres Hormonhaushaltes, Ihrer Zellregeneration, Ihres Herz- und Gefäßstatus und vieler weiterer positiver Effekte. Somit erzielen Sie eine sehr deutliche Reduktion von Herz-Kreislaufkrankheiten, ja sogar die Minderung von Krebsrisiken (diverse Studien belegen dies signifikant).**

Doch viele Menschen stehen vor der Frage, "was und wie viel ist in meiner Situation gut für mich?", und bei manchem wäre mehr Bewegung zwar gut, doch in entsprechender (adäquater) Belastungsdosis. Gerade im Sport ist manchmal eine individuell angepasste Intensität von großem Vorteil.

Hierzu erhalten Sie von uns viele weitere Tipps und eventuell auch **Coachingangebote über Personal Trainer** in Ihrer Region. Es besteht für Sie auch die Möglichkeit über **Internet und Fernkurse, Coachingprogramme** in Anspruch zu nehmen.

### **Sportmedizinische Untersuchungen und Leistungstests**

Neben genannten Untersuchungen und Check Ups können Sie über unsere Spezialisten-Kooperationen alle üblichen Leistungstests erhalten, die auch mit den Profisportlern gemacht werden (diverse Ergometrieverfahren, EKG und Belastungs-EKG, Tests muskulärer Dysbalancen, osteopatische und chirotherapeutische Tests, Lungenfunktionstests, Laufanalysetests, Fußbettungstests, etc.)

### **Zusammenfassung**

**Es gibt zahlreiche Tests, die eine Bestimmung Ihrer Ausgangssituation erleichtern. Viele Empfehlungen können bereits auch ohne spezielle Untersuchungen gemacht werden und entscheidend ist Ihre Disziplin, Ihren "gesunden Körperversand" zu schulen.**

**Die Lösung für Sie ist unsere gemeinsame Herausforderung.**

**Die wichtigsten Faktoren zur Förderung des Stoffwechsels und zur Stärkung des Immunsystems bestehen oft in einer gezielten und konsequenten Ernährungsumstellung, unter Ausschluss der erkannten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, und in der Umsetzung der weiteren Strategien zur Regenerationsförderung sowie Verbesserung des körperlichen Trainings.**

**Jeder Baustein unserer Angebote wird Ihre Leistungsfähigkeit deutlich steigern können.**

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit und optimale Fitness!

Ihr Prof. Werner Seebauer