



Topfit - wie wir unsere Fitness testen können

Von *mediportal-online*

Erstellt am 24 Okt 2019 - 13:59

Das Spektrum reicht von klinischen bis hin zu energetischen Methoden

Lindenberg, 24. Oktober 2019. Unsere Fitness ist nicht nur für unser Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit wichtig. Sie spielt auch eine große Rolle bei der Vorsorge vor Erkrankungen. Die Redaktion erläutert, welche Möglichkeiten es gibt, unsere Fitness zu testen und zu fördern.

Der klinische Fitness-Test

In der klinischen Medizin kann uns der Laktatwert hilfreich sein, um unsere Fitness zu bestimmen. Dieser gibt Rückschlüsse darauf, wie die individuelle Stoffwechselsituation eines Menschen aussieht. Dieses säurebegünstigende Stoffwechselendprodukt ist bei körperlicher Belastung dann erhöht, wenn der Sauerstoff, den wir einatmen, nicht ausreicht, um den Energiebedarf der Muskeln zu decken. Aus ganzheitlicher Sicht ist das eine Art Schutzfunktion, um den Organismus vor Überforderung zu bewahren. Ein entsprechend erhöhter Wert kann Hinweis auf eine Leistungseinschränkung sein. Vor diesem Hintergrund können die Laktatwerte bei bestimmten Erkrankungen, wie Herzerkrankungen, erhöht sein, so die Wissenschaftler der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg (Quelle: Informationsdienst Wissenschaft (idw) (<https://idw-online.de/de/news715399> [1])). Die Forscher arbeiten zusammen mit Kooperationspartnern aus dem Textilbereich an sogenannten textilbasierenden Sensoren, um den Laktatgehalt über den Schweiß mit Hilfe der Kleidung zu messen. Mit den Ergebnissen können Effekte beim Training präzise definiert werden. Eine vielversprechende sanfte Methode, die sowohl im Sport als auch in der Medizin aussichtsreiche Chancen haben dürfte.

Der ganzheitliche Ansatz, unsere Fitness zu überprüfen

Allerdings geben Ganzheitsmediziner zu bedenken, dass diese Maßnahmen nicht in allen Fällen ausreichen dürften, um die energetischen Verhältnisse umfassend beurteilen zu können. Oft befindet sich der Körper schon auf dem Weg zu einem Leistungsdefizit, ohne dass die Laborwerte auffällig sind. Als Hintergrund dafür geht man davon aus, dass beispielsweise Erkrankungen sehr oft auf einer Vielzahl von Regulationsstörungen zurückzuführen sind, die nicht alle gleichermaßen laborrelevant sind. Beispielsweise, wenn die Prozesse auf energetischer Ebene ablaufen. Ihrer Ansicht nach müsse der gesamte Organismus auf verschiedenen Ebenen, von den klinischen bis hin zu den ganzheitlich energetischen, auf den Prüfstand, heißt es in dem Beitrag "Was Vorsorge in der Medizin wirklich bedeutet" (<https://www.bioresonanz-zukunft.de/standpunkt-was-vorsorge-in-der-medizi...> [2]). Ihre Empfehlungen reichen deshalb bis hin zu bioenergetischen Analysen, wie beispielsweise mit der Bioresonanz nach Paul Schmidt.

Das Fazit als Rat:

Der optimale Mehrwert dürfte darin zu sehen sein, die genannten Maßnahmen miteinander zu kombinieren, um einerseits umfassende Rückschlüsse auf die Fitness ziehen und andererseits nachhaltige Gesundheitsvorsorge betreiben zu können.

Wichtiger Hinweis: Die Bioresonanz gehört in den Bereich der Erfahrungsmedizin. Die klassische Schulmedizin hat die Wirkung bioenergetischer Schwingungen weder akzeptiert noch anerkannt. Die dargestellten Zusammenhänge gehen deshalb teilweise weit über den aktuellen Stand der Wissenschaft hinaus.



Die Redaktion von www.bioresonanz-zukunft.de [3] veröffentlicht regelmäßig aktuelle Informationen über die Bioresonanz. Von den Hintergründen bis hin zu den Anwendungsmöglichkeiten, mit zahlreichen Erfahrungsberichten direkt aus den anwendenden Praxen. Aber auch zu den Fortschritten in der Wissenschaft.

Kontakt

bioresonanz-zukunft, M+V Medien- und Verlagsservice Germany UG (haftungsbeschränkt)

Michael Petersen

Ried 1e

88161 Lindenberg

01714752083

kontakt@mediportal-online.eu [4]

<https://www.bioresonanz-zukunft.de/> [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:57): <http://www.medkom24.eu/node/24356>

Links:

[1] <https://idw-online.de/de/news715399>

[2] <https://www.bioresonanz-zukunft.de/standpunkt-was-vorsorge-in-der-medizin-wirklich-bedeutet/>

[3] <http://www.bioresonanz-zukunft.de>

[4] <mailto:kontakt@mediportal-online.eu>

[5] <https://www.bioresonanz-zukunft.de/>