

### eFITiv Speyer

Austraße 9c  
67346 Speyer  
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Dienstag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Mittwoch  
8-13 / 14-20 Uhr  
Donnerstag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Freitag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Samstag  
9-14:30 Uhr  
Sonntag  
9-12 Uhr

### eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47  
67354 Römerberg  
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag  
8-12.30 / 15-20 Uhr  
Dienstag  
8-12 / 15-20 Uhr  
Mittwoch  
8-12 / 15-19 Uhr  
Donnerstag  
8-12 / 15-20 Uhr  
Freitag  
8-12.30 / 14.30-18.30 Uhr  
Samstag  
9-13 Uhr  
Sonntag  
geschlossen

# NEWS

## Oktober 2018



shutterstock.com



## UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

### DIE KÖRPERANALYSE: EIN ZENTRALES THEMA BEI ANAMNESE UND DIAGNOSTIK

Eins der wichtigsten Themen für den Menschen ist die Körperanalyse, nämlich Körpergewicht und Körperzusammensetzung. In Deutschland sind 47% der Frauen und 62% der Männer von Übergewicht (einschließlich Adipositas) betroffen, 18% der Erwachsenen weisen eine Adipositas auf.

Allein schon aus gesundheitlichen Gründen ist es deshalb ein Thema mit Alltagsrelevanz. Fast jeder hat sich wohl schon mal die Frage gestellt:

- Ist mein Körpergewicht eigentlich in Ordnung – oder doch zu hoch oder zu niedrig?
- Ab welchem Gewicht steigt mein Krankheitsrisiko?
- Wie sieht es mit meinem Körperfettanteil aus?
- Wie lässt er sich überhaupt korrekt bestimmen?
- Wo finde ich zuverlässige Richtwerte? Wie sieht es mit der Anamnese und Diagnostik im Hinblick auf die Körperanalyse aus? Was wird aktuell dazu geboten?

Gesundheitliche Risiken für unseren Körper stellen Über- und Untergewicht dar. Dazu kommen noch die Risiken von zu vielen Fettanteilen oder zu wenigen Muskelmasseanteilen. Unser Körper setzt sich aus Fettmasse und fettfreier Körpermasse zusammen. Ein richtiges Verhältnis dieser beiden Komponenten zeigt sich in der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit jedes einzelnen.

Die Körperanalyse gibt mittels unterschiedlicher Methoden Aufschluss über die Zusammensetzung des Körpers. Hier kann der Anteil an Körperwasser und Körperfett ebenso bestimmt werden wie die Muskelmasse im Körper. Dabei wird häufig die Bio-Impedanz Analyse (BIA-Messung) angewendet, bei der kleine Stromstöße durch den Körper fließen. Gerade im medizinischen Bereich hat sich diese Methode wegen der hohen Genauigkeit bereits durchgesetzt.

Eine richtige und optimale Körperzusammensetzung ist Grundlage für unsere Lebensqualität, den Erfolg, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit jeder einzelnen Person.

### MOTIVATIONSSPRUCH

*>> Es gibt kein „Ich kann das nicht“, Höchstens ein „Ich kann das noch nicht“! <<*

Deshalb ist es jedem zu empfehlen das Angebot einer BIA-Messung zu nutzen, um Aufschluss über die eigene Körperzusammensetzung zu bekommen, Veränderungen zu beobachten und Erfolge zu dokumentieren. Messungen dieser Art motivieren und spornen an, selbst gesteckte Ziele zu erreichen.

Besuchen Sie uns auf unserer brandneuen Website! [www.efitiv.de](http://www.efitiv.de)

### POWER PLATE TRAINING

Wir bieten ab sofort ein exklusives und individuelles Personaltraining außerhalb der Öffnungszeiten nach Terminvereinbarung an! Wir freuen uns darauf!

### PREISE:

Einzelstunde (Dauer 30 min): 59,00 €  
5-er Karte: 250,00€

### TIPP DES MONATS TOPINAMBUR

Topinambur ist eine Knolle, die äußerlich an Ingwer und geschmacklich an Kartoffeln erinnert. Topinambur-Knollen enthalten viele wichtige Vitamine wie Karotin, B1, B2, B6, C, D, Nikotinsäure und Biotin. Außerdem haben sie einen hohen Kaliumgehalt. Die Knolle ist sehr reich an Inulin (Mehrfachzucker), weshalb sie in der Diabetes - Therapie eingesetzt werden kann. Inulin wird hier als Stärke Ersatz verwendet, denn Inulin lässt den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen. Es ist Insulin unabhängig und wirkt daher appetitzügelnd. Topinambur wird deshalb besonders Diabetikern und Übergewichtigen empfohlen. Zudem wirkt das Gemüse anregend auf den Verdauungsprozess und die Darmgesundheit. Die im Darm befindlichen Bakterien werden in der Regel durch die heutige Ernährung vernachlässigt und haben nur wenig zu tun. Durch die Ernährung mit Topinambur ändert sich dieser Zustand. Vor allem aber regulieren und optimieren sich dadurch die Stoffwechselfvorgänge. Die Knolle eignet sich zudem auch als Hausmittel bei zahlreichen Beschwerden. Gegen Magen-Darm-Beschwerden hilft zum Beispiel ein Tee aus Topinamburblüten, eine Creme mit Topinambur als Beigabe wirkt lindernd bei Hautreizungen und Irritationen.

### TIPPS:

- Schäle die Knolle nicht, es stammt aus dem Bio Anbau, viele wertvolle Inhaltsstoffe sitzen unmittelbar unter der Schale. Es ist ausreichend,



### SONDERÖFFNUNGSZEITEN IM OKTOBER:

Tag der deutschen Einheit:  
9:00–12:00 Uhr in Speyer

wenn das Gemüse mit einer Gemüsebürste kurz unter Wasser gesäubert wird.

- Esse am Anfang nur ein bis zwei Knollen am Tag. Der Körper muss sich erst an den hohen Insulingehalt gewöhnen.
- Lager die Knollen in einer geschlossenen Box im Kühlschrank. So hast du den ganzen Winter über ein frisches, gesundes und knackiges Gemüse.

### REZEPT: TOPINAMBUR CREMESUPPE ZUTATEN:

- 500 g Topinambur
- 1 Zwiebel (groß)
- 150 g Kartoffeln
- 1 TI Gemüsebrühe
- 1 TI Butter
- Petersilie gehackt
- Pfeffer
- Kümmel
- Muskatnuss
- Zitronensaft
- Salz

### ZUBEREITUNG:

Zwiebeln, Topinambur und Kartoffeln hacken bzw. würfeln. Gemüse in 1/2 l Wasser mit Gemüsebrühe, Kümmel und Muskatnuss bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Nachdem das Gemüse gar ist, alles pürieren und die Butter darin schmelzen lassen. Mit den angegebenen Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreuen.