

Vital Mustermann

uVida Food Analyse vom 16.06.2026

Größe	1,76 m
Gewicht	79 kg
Geburtsdatum	30.06.1953
Speedscreening	5 min



Medic-Fit Therapiezentrum

Max-Planck-Strasse 11
4840 Vöcklabruck
+437672 26377
trainer@medic-fit.at

BEURTEILUNG

Die Werte deiner Analyse

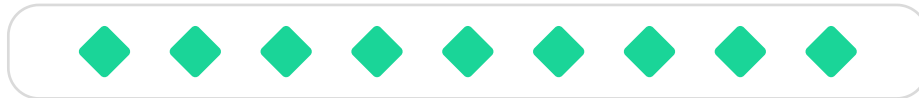
75
%

Fettverbrennung

1589
kcal

Grundumsatz

Einstufung



Das bedeutet:

Gute Stoffwechselsituation.

Du verbrennst auf der einen Seite viele Kilokalorien und auf der anderen Seite verfügst du über einen guten Fettstoffwechsel. Damit zeigst du sehr gute Voraussetzungen für eine stabile Gesundheit und das Erreichen deines individuellen Ziels.

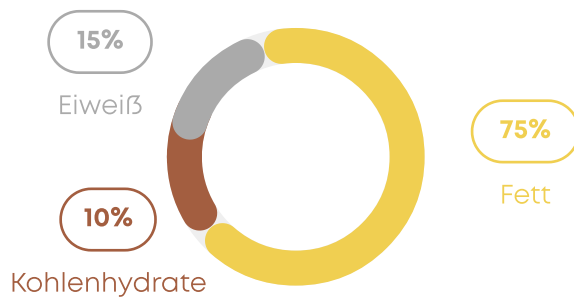
Die metabolische Flexibilität ist derzeit sehr gut ausgeprägt. Das bedeutet, dass der Körper je nach Bedarf effizient zwischen Kohlenhydraten und Fetten als Energiequelle wechseln kann. Sie bildet eine Grundlage, um Gesundheits- und Trainingsziele effektiv zu erreichen. Zudem ermöglicht eine ausgeprägte metabolische Flexibilität, kurzfristige Schwankungen in Energieaufnahme oder -verbrauch besser auszugleichen.

ANALYSEWERTE

Deine Energiequelle

Das uVida Kuchendiagramm zeigt die aktuelle Stoffwechselsituation. Wichtig: Dies beschreibt NICHT wie viel prozentual von welchem Energieträger aufgenommen werden sollte, sondern zeigt die Verteilung der Makronährstoffe, also die derzeitige Energieverbrennung, im Ruhezustand.

Entscheidend ist hier der Anteil des gemessenen Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels.



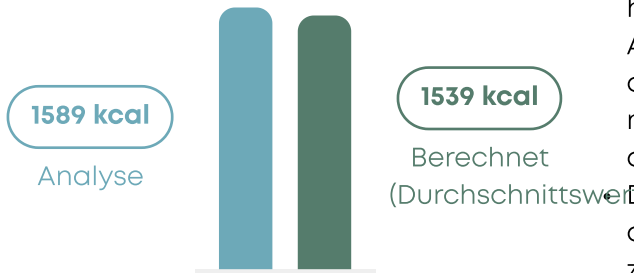
Im Allgemeinen gilt: Je effizienter der Fettstoffwechsel in Ruhe arbeitet, desto besser. Eine höhere Fettoxidation bedeutet, dass der Körper mehr Energie aus Fetten gewinnt. Das hält den Stoffwechsel stabil und wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit im Alltag aus.

Grundsätzlich ist eine vorteilhafte Verteilung der Makronährstoffe wie folgt:

- 65-70 % Fettstoffwechsel
- 15-20% Kohlenhydratstoffwechsel
- 15% Eiweißstoffwechsel

Dein Grundumsatz

Der Grundumsatz bezeichnet die Energiemenge, die der Körper im völligen Ruhezustand benötigt, um grundlegende lebenswichtige Funktionen wie beispielsweise Atmung, Herzschlag, Blutzirkulation und Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus verursacht körperliche Aktivität einen zusätzlichen Energieverbrauch, der über den Grundumsatz hinausgeht. Gut zu wissen:



- Muskeln sind bedeutende Energieverbraucher und haben einen großen Einfluss auf den Grundumsatz. Auch im Ruhezustand benötigt Muskelgewebe Energie, da es kontinuierlich mit Nährstoffen versorgt werden muss, um seine Funktionen und Masse aufrechtzuerhalten.

Der Grundumsatz macht mit über 60 % den größten Teil des täglichen Energieverbrauchs aus und ist damit ein zentraler Faktor für den Stoffwechsel. Der durch Bewegung zusätzlich verbrauchte Energieanteil (Leistungsumsatz) beträgt an einem durchschnittlichen Tag nur etwa 30 %. Deshalb kann es sinnvoll sein, den Grundumsatz gezielt durch Kraft- und Ausdauertraining zu steigern, um einer Gewichtszunahme vorzubeugen oder nachhaltig Gewicht zu reduzieren.

Beim Grundumsatz gilt: Ein höherer Wert ist in vielen Fällen vorteilhaft.

Minimaler Energie Bedarf

Erklärung „Grundumsatz“:

Der Grundumsatz beschreibt die Energiemenge, die der Körper in Ruhe innerhalb von 24 Stunden benötigt, um alle lebensnotwendigen Systeme zu erhalten und um u.a. die Muskulatur, Organe und Gehirn ausreichend mit Energie zu versorgen. Gut zu wissen:

- Dieser Wert kann nur über eine Atemgasanalyse (Spirometrie) verlässlich bestimmt werden.

Der Grundumsatz ist zentral in der Ernährungs- und Stoffwechselberatung

Grundumsatz:	1589 kcal
Arbeit:	427 kcal
Sport:	231 kcal
+	
Min. Energie Bedarf:	2247 kcal

Erklärung „Arbeit und Sport“:

Der gemessene Grundumsatz wird nun mit dem durchschnittlichen täglichen Energiebedarf der alltäglichen Aktivitäten (Leistungsumsatz) addiert.

Erklärung des Ergebnisses:

Daraus entsteht der minimale Energiebedarf, der täglich und kontinuierlich gedeckt werden sollte. Eine ausreichende Energiezufuhr ist entscheidend, damit der Körper leistungsfähig bleibt, Trainingsanpassungen zeigen kann und das Immunsystem gestärkt wird. Eine konsequente Energieversorgung schafft ein "Vertrauensverhältnis" und unterstützt die Stabilität des Stoffwechsels.

Deine Metabolische Flexibilität

Sehr niedrig

Niedrig

Hoch

Sehr hoch



Die metabolische Flexibilität ist derzeit sehr gut ausgeprägt. Das bedeutet, dass der Körper je nach Bedarf effizient zwischen Kohlenhydraten und Fetten als Energiequelle wechseln kann. Sie bildet eine Grundlage, um Gesundheits- und Trainingsziele effektiv zu erreichen. Zudem ermöglicht eine ausgeprägte metabolische Flexibilität, kurzfristige Schwankungen in Energieaufnahme oder -verbrauch besser auszugleichen.

Deine Atemfrequenz

Effizient

Gut

Luft nach oben



17 Atemzüge pro Minute

Die Atmung spiegelt zahlreiche Abläufe im Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystem wider. Sie kann – neben anderen Parametern – zeigen, wie gestresst oder entspannt der Körper derzeit ist.

Im Optimalfall sollte der Körper im gesunden Zustand zwischen 12 und 18 Atemzüge pro Minute durchführen. Dies zeigt, dass er effizient mit der zugeführten Sauerstoffmenge umgehen kann und gleichzeitig Kohlendioxid zuverlässig abtransportiert wird.

Die aktuelle Atemfrequenz pro Minute liegt bei 17. Damit liegt sie bereits im normalen Ruhebereich, was eine gute Ausgangsbasis für weitere gesundheitliche und leistungsbezogene Ziele darstellt.

Auf dieser stabilen Basis können gezielte Trainings- und Gesundheitsmaßnahmen besonders effektiv Fortschritte im Bereich Ausdauer, Stoffwechsel und allgemeiner Leistungsfähigkeit fördern.

FOKUS

Fokussiere dich auf folgende Punkte:

Grundumsatz ↗

Je höher der Grundumsatz, desto vorteilhafter. Ein höherer Grundumsatz deutet auf eine erhöhte Stoffwechselaktivität hin. Dadurch benötigt unser Körper auch im Ruhezustand mehr Energie. Das ist nicht nur im Sinne des Gewichtsmanagements positiv, sondern bringt auch eine Reihe gesundheitlicher Vorteile mit sich. In Kombination mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie einem individuell abgestimmten Ausdauertraining ist man besser für die täglichen Herausforderungen und sportlichen Aktivitäten gerüstet.

Fettstoffwechsel →

Im Allgemeinen gilt: Je effizienter der Fettstoffwechsel in Ruhe arbeitet, desto besser. Eine höhere Fettoxidation bedeutet, dass der Körper mehr Energie aus Fetten gewinnt. Das hält den Stoffwechsel stabil und wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit im Alltag aus. Studien zeigen außerdem, dass ein gesteigerter Fettstoffwechsel mit einer besseren metabolischen Flexibilität verbunden ist – also der Fähigkeit, je nach Bedarf zwischen Fett- und Kohlenhydratverbrennung zu wechseln. Diese Flexibilität unterstützt einen gesunden und widerstandsfähigen Stoffwechsel.

Grundsätzlich ist eine vorteilhafte Verteilung der Makronährstoffe wie folgt:

- 65-70 % Fettstoffwechsel
- 15-20% Kohlenhydratstoffwechsel
- 15% Eiweißstoffwechsel

Ist der Fettstoffwechsel anteilmäßig hoch, dann zeigt das, dass der Körper in Ruhe besonders gut Fett zur Energiegewinnung nutzt. Gleichzeitig kann gezieltes Training helfen, die Nutzung von Kohlenhydraten zu verbessern. Dafür eignen sich intensive oder intervallbasierte Einheiten wie HIIT. Mehr dazu findest du im Unterpunkt „Empfehlungen“.

Metabolische Flexibilität →

Je flexibler und anpassungsfähiger der Stoffwechsel ist, desto besser kann er auf Bewegung, alltägliche Herausforderungen und wechselnde Ernährungsgewohnheiten reagieren. Die Fähigkeit, Fette effizient zu verstoffwechseln, bildet das Fundament für eine gute metabolische Flexibilität. Selbst wenn Bewegung oder Ernährung einmal nicht optimal verlaufen, kann der Körper Energie stabil bereitstellen und Schwankungen im Alltag besser ausgleichen. Eine hohe anteilmäßige Verstoffwechslung von Kohlenhydraten in Ruhe kann die metabolische Flexibilität hingegen einschränken und die Leistungsfähigkeit im Alltag reduzieren.

EMPFEHLUNGEN

Krafttraining

Kraftausdauertraining

Core Training

Ernährung

Allgemeine Ernährungsumstellung

Aktive Entspannung

Passive Entspannung

Ausdauer

Aerobes Ausdauertraining

Produkte

DIE NÄCHSTEN TERMINE

Dein Trainer hat die nächsten Analysen wie folgt terminiert:

Termin Re-Test Food mit Vital Mustermann ausmachen

Medic-Fit Therapiezentrum
am Dienstag, 06. Oktober 2026, 09:50 Uhr