



CRS® CELL REGULATION SCREENING

Das CRS® Cell Regulation Screening ist eine Stoffwechsel-Analyse, die Ihnen eine innovative, einmalige Möglichkeit bietet, Ihren Stoffwechsel - schnell und völlig schmerzfrei - zu analysieren.

TRANSPARENZ DURCH MODERNSTE MESSTECHNOLOGIE

Die Messung erfolgt am Handballen mittels Lichtstrahlen. Anschließend erhalten Sie sofort eine Auswertung, die Ihnen zeigt, ob sich Ihr Stoffwechsel in Balance befindet oder ob eine Belastung vorliegt. Darauf aufbauend können Sie Ihre Lebensgewohnheiten bei Ernährung und/oder Bewegung gezielt verändern und ggf. mit hochwertigen Nahrungsergänzungen verbessern.

„SAUER“ IST NICHT IMMER LUSTIG!

Wussten Sie, dass eine unbemerkte andauernde Übersäuerung des Körpers und die damit verbundenen Stoffwechselstörungen die Ursache für bis zu 80 % aller Krankheiten sein können? Erste Symptome sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Energielosigkeit oder andere Befindlichkeitsstörungen. Wird der Übersäuerung nicht entgegengewirkt, so können langwierige Krankheiten entstehen, z.B. Osteoporose, Rheuma, Pilzinfektionen, Allergien und viele andere mehr.

DIE ANALYSE LIEFERT IHNEN ANTWORTEN ZU FOLGENDEN FRAGEN

Ist mein Körper ausreichend mit den lebensnotwendigen Vitalstoffen versorgt? Ist mein Körper eventuell übersäuert? Wie steht es mit meiner Immunabwehr? Und wie stressfest bin ich? Ist mein Organismus geschützt vor den Schädigungen Freier Radikale? Dies und vieles mehr erfahren Sie mit dem CRS® Analysesystem.

MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH OPTIMIERTEN STOFFWECHSEL

Die CRS® Messung ist für jedermann - von jung bis alt - gleichermaßen geeignet. Grundsätzlich gilt: Vorsorge ist besser als Heilen! Lernen Sie Ihren Körper kennen, optimieren Sie Ihren Stoffwechsel durch gezielte Maßnahmen und beugen Sie damit möglichen Erkrankungen vor. Legen Sie die Grundlage für ein gesundes Leben.

Eine regelmäßige Kontrolle des persönlichen Gesundheitszustandes empfiehlt sich insbesondere für Raucher:innen, Sportler:innen, psychisch belastete oder gestresste Menschen sowie Menschen, die sich sehr unausgewogen ernähren.

Nutzen auch Sie die Vorteile der neuen CRS® Stoffwechsel-Analyse.

Fördern Sie Ihre Gesundheit selbstverantwortlich und konsequent - die CRS® Stoffwechsel-Analyse bietet Ihnen hierzu eine wertvolle und einmalige Unterstützung!

Wir beraten Sie gerne!

OptimaMed
Rehabilitationszentrum Aspach
5252 Aspach, Revitalplatz 1-2
T +43 (0)7755 6801
E rezeption-aspach@optimamed.at
www.reha-aspach.at



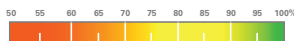
CRS® Cell Regulation Screening Stoffwechsel-Analyse



CRS®-ANALYSE-ERGEBNISSE

und Anregungen zur Verbesserung der Werte

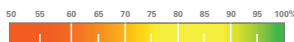
SCHUTZ VOR ÜBERSÄUERUNG



Zum Schutz vor Übersäuerung neutralisieren die Zellen im Stoffwechsel anfallende saure Substanzen. Das heißt, eine Gewebeerübersäuerung entsteht durch den Stoffwechsel selbst und wird nicht allein durch die Ernährung ausgelöst, sondern auch durch Stress und hormonelle Regulationsstörungen. Mögliche Schritte zur Verbesserung:

- Ernährung mit basischem und ballaststoffreichem Obst und Gemüse
- (Dauer-) Stressabbau durch regelmäßigen Sport, sowie Entspannungsübungen (Yoga, autogenes Training, Qi Gong, u.a.)
- Ernährung mit Mineralien ergänzen, z.B. Kalium, Kalzium, Magnesium

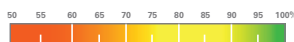
IMMUNABWEHR



Die Immunabwehr des Körpers hat die Aufgabe, schädigende Stoffe zu eliminieren. Mögliche Schritte zur Verbesserung:

- Erhaltung und Förderung einer positiven Lebenseinstellung
- Kneipp'sche Anwendungen mit Güssen und Wechselduschen
- Schadstoffe meiden wie z.B. Nikotin, Alkohol usw.
- Vitamine und Spurenelemente in Form von Nahrungsergänzung zur Unterstützung der natürlichen Entgiftungsfähigkeit des Körpers

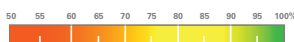
STOFFUMSATZREGULATION



Beschreibt die Fähigkeit des Körpers, die Umwandlung von Nährstoffen in Energie und Zell-Aufbaustoffe zu regulieren. Mögliche Schritte zur Verbesserung:

- Langsames Essen, gutes Kauen und Einspeicheln der Nahrung
- Ausgewogene Ernährung mit vielen ungesättigten Fettsäuren (pflanzl. Fette und Öle)
- Ausreichende Zufuhr stoffwechselfördernder Enzyme (Ananas, Papaya)

TRAININGSZUSTAND



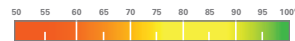
Beschreibt die Entgiftungskapazität des Körpers. Das heißt, wie geht der Körper mit zusätzlichen Freien Radikalen durch die körperliche Belastung um, damit eine Regeneration erfolgen kann. Mögliche Schritte zur Verbesserung:

- Regelmäßige sportliche Bewegung an der frischen Luft
- Schadstoffe meiden wie z.B. Nikotin, Alkohol usw.
- Ruhepausen einplanen und ausreichend Schlaf
- Vitamine und Enzyme zur Unterstützung der natürlichen Entgiftungskapazität des Körpers

MIKRONÄHRSTOFFBEDARF Mikronährstoffe (Vitamine, Enzyme, Mineralien, Bioflavonoide etc.) spielen eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel. Bestimmte Mikronährstoffe neutralisieren Freie Radikale, andere wiederum regulieren wichtige Vorgänge im Zellstoffwechsel. ■ Grundbedarf/Bedarf ■ erhöhter Bedarf ■ hoher Bedarf

Bitte notieren Sie Ihren jeweiligen Messwert in der Skala (grüner Bereich = optimal regulierter Stoffwechsel). Zu jedem Messwert erhalten Sie eine kurze Erläuterung und allgemeine Anregungen zur Verbesserung der Werte Grundsätzlich ist für eine gesunde Lebensweise zu beachten: Ausreichend (stilles) Wasser trinken. Regelmäßige, ausgewogene Bewegung an der frischen Luft. Ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und Kräutern. Vermeiden von Zucker, Weißmehl und denaturierter Nahrung.

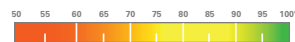
SCHUTZ VOR OXIDATIVEM STRESS



Oxidativer Stress entsteht, wenn die zelleigenen Schutzsysteme nicht mehr in der Lage sind, die Freien Radikale zu neutralisieren. Ein Zuviel an Freien Radikalen entsteht auch durch Umwelteinflüsse und toxische Substanzen, sowie durch Verletzungen, Entzündungen oder hohe Stressbelastung. Mögliche Schritte zur Verbesserung:

- Bewusste Ernährung mit hohem Anteil an Antioxidantien (z.B. rote Weintrauben) und Bioflavonoiden, z.B. Früchte mit roten und blauen Farbstoffen
- Früchte mit Vitamin C, E, A und K, β -Carotin oder eine entsprechende Nahrungsergänzung

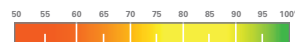
MENTALE BELASTBARKEIT



Beschreibt die Fähigkeit des Körpers, unter Stress und Belastungen die körperlichen und geistigen Ressourcen positiv und zielgerichtet einsetzen zu können. Mögliche Schritte zur Verbesserung:

- Regelmäßige Entspannungsübungen, z.B. Yoga, autogenes Training, Qi Gong
- Ernährung mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Bioflavonoiden und Tryptophan (z.B. dunkle Schokolade, Bananen) oder eine entsprechende Nahrungsergänzung

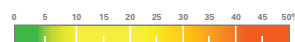
SCHUTZ VOR INFECTIÖSEN PROZESSEN



Beschreibt die Fähigkeit des Körpers mit eindringenden, sich absetzenden und vermehrenden Viren, Bakterien und/oder anderen Mikroorganismen umzugehen (beim Auftreten von Infektionen ist ein Arzt zu konsultieren). Mögliche Schritte zur Verbesserung:

- (Dauer-) Stressabbau durch regelmäßigen ausgewogenen Sport, sowie Entspannungsübungen wie Yoga, autogenes Training, Qi Gong, u.a.
- Bei Bedarf Vitamin C und Spurenelement Zink in Form von Nahrungsergänzung

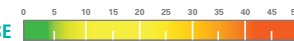
BINDEGEWEBSZUSTAND



Beschreibt den Zustand des Bindegewebes (Zellzwischenräume, Bänder, Sehnen, Unterhautgewebe usw.). Mögliche Schritte zur Verbesserung:

- Ausgewogener Säure-Basen-Haushalt (Schutz vor Übersäuerung)
- Durchblutungsfördernde Massagen und Pflegecremes, Sauna und Wechselbäder, Schwimmen, Trampolin springen
- Ausreichende Zufuhr von stoffwechselfördernden Enzymen
- Vermeidung rasch resorbierbarer Kohlehydrate wie Zucker, Weißmehl-Produkte

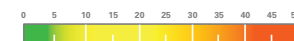
REGULATION ENTZÜNDLICHER PROZESSE



Beschreibt die Fähigkeit des Körpers, entzündliche Prozesse zu regulieren. Entzündungen sollen die sich auslösenden Reize beseitigen oder entstandene Schäden reparieren. Je weiter der Wert im roten Bereich ist, desto höher ist das Risiko, dass eine Entzündung chronisch verläuft.

- Ernährung mit hohem Anteil an Vitamin E (Sonnenblumen-, Olivenöl) und Omega-3-Fettsäuren (Leinöl, Makrele, atlantischer Lachs, Hering)
- Ausreichende Zufuhr von entzündungshemmenden Enzymen, z.B. in Form von Ananas, Papaya sowie Vitamin C, Selen und Zink

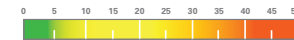
ALLERGISCHE AKTIVIERUNG



Eine allergische Aktivierung liegt vor, wenn das Immunsystem eine dosisunabhängige Reaktion auf äußere Stoffe zeigt. Je nach auslösendem Faktor sind folgende Schritte zur Verbesserung möglich:

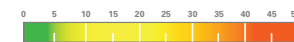
- Kontakt mit allergieauslösenden Stoffen meiden bzw. reduzieren
- Abwechslungsreiche Ernährung, z.B. eine Rotationsdiät
- Ernährung mit hohem Anteil an Vitamin C, Kalzium und Kupfer

ZELLNEUBILDUNGSPROZESSE



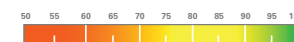
Beschreibt die Zellneubildungsprozesse, die zur Aufrechterhaltung der Körperstruktur und Körperfunktion notwendig sind. Dieser Wert sollte immer in Verbindung mit dem Wert für Zellabbauprozesse gesehen werden und einen annähernd gleichen Wert haben. Bei Bedarf berät Sie Ihr Arzt über eine geeignete Maßnahme.

ZELLABBAUPROZESSE



Beschreibt die Zellabbauprozesse, die zur Aufrechterhaltung der Körperstruktur und Körperfunktion notwendig sind. Dieser Wert sollte immer in Verbindung mit dem Wert für Zellneubildungsprozesse gesehen werden und einen annähernd gleichen Wert haben. Bei Bedarf berät Sie Ihr Arzt über eine geeignete Maßnahme.

ALLGEMEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



Die allgemeine Leistungsfähigkeit gibt Auskunft über den Grad der körperlichen und geistigen Beanspruchung. Hier ist die allgemeine Leistungsfähigkeit auf Basis der zellulären Stoffwechselregulation gemeint. Sie fasst die Werte Ihres Gesundheitsstatus zusammen.

Die CRS® Cell Regulation Screening Analyse ersetzt keine medizinische Diagnose einer Ärztin/eines Arztes.