



## Körperanalyse mit dem seca mBCA.

Blicken Sie in den Körper Ihrer Patienten.

### seca mBCA-Anwenderbericht

Gesundheitsberatung – Merle Henning, Hamburg, Deutschland

**Für Merle Henning gehören zu einem gesunden Lebensstil eine ausgewogene Ernährung und körperliche Fitness. Sie bietet in ihrem Unternehmen „PuraVida – das Vitalkonzept“ Metabolic Coaching und EMS 3.0 Training mit Amplitrain® als ganzheitliches Konzept an. Die Analyse der Körperzusammensetzung mithilfe des seca mBCA nutzt sie, um zu kontrollieren, inwieweit sich die Körperzusammensetzung im Laufe der Therapie positiv verändert hat.**

Merle Henning, Health Coach, Betriebswirtin (BA), Ernährungsberater B-Lizenz (BSA Akademie), Stoffwechselberater (Deutsche Gesellschaft für Ernährung & Sport), Fitness Trainer B-Lizenz (BSA Akademie), Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK geprüft), PuraVida – das Vitalkonzept, Hamburg, [www.das-vitalkonzept.de](http://www.das-vitalkonzept.de).



Leistungsspektrum:

Analyse der Körperzusammensetzung mit dem medical Body Composition Analyzer seca mBCA 515, EMS 3.0 Training mit Amplitrain®, Metabolic Coaching, Grüne Smoothies und Chia Samen.

### Health Coach Merle Henning nutzt den seca mBCA zur Erfolgskontrolle

Merle Henning möchte als Health Coach Menschen dazu bewegen, gesünder zu leben. Ihr Konzept besteht aus verschiedenen Bausteinen. Zum einen bietet sie EMS 3.0 Training mit dem medizinisch zugelassenen Ganzkörper-Trainingsgerät Amplitrain®. EMS steht für Elektrische Muskel-Stimulation. Merle Henning erklärt: „Die elektrischen Impulse machen das individuell abgestimmte 20-minütige Training sehr effektiv.“

Im Rahmen des Metabolic Coaching, einer Stoffwechsel-Kur, erstellt Merle Henning ein persönliches Stoffwechselprofil und eine individuelle Ernährungs-Guideline. Sie erläutert: „Ziel ist es, den Körper im Ruhezustand in den Fettstoffwechsel zu bringen, denn nur so kann langfristig Gewicht reduziert werden.“ Darüber hinaus bietet Merle Henning frisch zubereitete Grüne Smoothies und Chia Samen an, die immer Teil des Ernährungscoachings sind.

Die Analyse der Körperzusammensetzung ist fester Bestandteil der Stoffwechselkur. Das ausführliche Erstgespräch dauert etwa 90 Minuten und beinhaltet eine Anamnese, eine Messung der Körperzusammensetzung mit dem seca mBCA 515 und abschließend die Stoffwechselanalyse (Metabolic Test), bei der über die Atemgasanalyse die Stoffwechselleistung ermittelt wird.



Entscheidet sich der Kunde nach dem Erstgespräch für die sechswöchige Kur, erhält er vier weitere Gesprächstermine mit je einer Analyse der Körperzusammensetzung und Stoffwechsellmessung. Die individuelle Guideline umfasst zum Beispiel Ernährungshinweise und Rezepte sowie Einkaufstipps. Aber auch Kunden, die EMS 3.0-Training bei Merle Henning absolvieren, buchen regelmäßig eine Analyse der Körperzusammensetzung, um zu schauen, ob ihre Anstrengungen schon Erfolg zeigen.



Merle Henning war es von Anfang an wichtig, mit medizinisch validierten Geräten zu arbeiten. Für die Analyse der Körperzusammensetzung fiel ihre Wahl auf den seca mBCA. Das Gerät differenziert das Gewicht in die Bestandteile Fett, Muskelmasse und Körperwasser, sodass bei einer Gewichtsveränderung klar erkannt werden kann, ob wie gewünscht Fett oder gar Muskelmasse abgebaut wurde. Merle Henning berichtet: „Ich nutze den seca mBCA, um Trainingserfolge zu dokumentieren und Fortschritte einer Ernährungsumstellung zu visualisieren. Gerade habe ich eine 56-jährige Kundin entlassen, die 8,9 Kilogramm

abgenommen hatte, davon 6,6 Kilogramm reines Körperfett, ein wenig Muskelmasse und ansonsten Wasser – ein voller Erfolg. Das war mit dem seca mBCA super zu sehen.“

Merle Henning setzt vor allem die seca mBCA-Parameter Fettmasse absolut und in Prozent, Skelettmuskelmasse und den Phasenwinkel ein. Sie erzählt: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass in der Ernährungsberatung der Anteil von Fett- und Muskelmasse der ausschlaggebende Punkt ist, um den Kunden zu motivieren, aktiv zu werden. Egal, ob er sich dann fürs Laufen oder EMS-Training entscheidet.“ Darüber hinaus betrachtet Merle Henning bei jeder Analyse der Körperzusammensetzung den Phasenwinkel. Da der Phasenwinkel mit dem Ernährungs- und Stoffwechsellzustand korreliert, werden feine Unregelmäßigkeiten der Körperzellen frühzeitig sichtbar. Merle Henning: „Der Phasenwinkel ist ein guter Wert zur Beurteilung des Gesundheitszustands. Ich habe viele junge Frauen, die ihr Leben lang Diäten gemacht haben und schlechte Phasenwinkel-Werte haben. Und ich hatte eine Kundin mit Leukämie, die den niedrigsten Phasenwinkel hatte, den ich je gesehen habe.“

Darüber hinaus hat Merle Henning festgestellt, dass sich die seca mBCA-Werte und die Stoffwechsellanalyse gegenseitig untermauern: „Jemand mit schlechter Stoffwechsellage, der ausschließlich in der Zuckerverbrennung ist und einen niedrigen Sauerstoffwert hat, hat wenig Sauerstoff in den Zellen und damit tendenziell einen schlechten Phasenwinkel. Und er hat ungünstige Werte beim Verhältnis Muskelmasse zur Fettmasse. Eine Diagnose untermauert die andere.“



Merle Henning druckt jedem Kunden die seca mBCA-Auswertung aus und gibt sie mit – auch mit dem Hinweis, die Ergebnisse mit dem Hausarzt zu besprechen. Ihr Ziel ist es, Ärzte als Kooperationspartner zu gewinnen.