

Physische Belastung

Name: _____



Geburtsdatum: _____
 Messung: _____
 Datum: _____

Anmerkungen: _____

Diät: _____
 Belastung (Wm): _____
 %-Rate (8 min.): _____

	BG	Lactate	BE	pCO ₂	HCO ₃	pH	pO ₂	O ₂ sat	Ca	Mg	Na	K	Chlorid	Cust 1	Cust 2
	mg/dl	mmol/L	mmol/L	mmHg	mmol/L		mmHg		mmol/L	mmol/L	mmol/L	mmol/L	mmol/L		
Major before	97,0	1,2	-1,1	31,4	22,9	7,466	74,0	95,8	1,08	0,54	143,2	4,25	REF		
Minor 1															
Minor 2															
Minor 3															
Major after	97,0	2,1	-0,4	29,8	23,1	7,493	75,4	96,4	1,06	0,45	143,3	5,17	REF		

Beurteilungstabelle bei physischer Belastung

Basalwert		Punkte	Normbereich
Energiebereitschaft	BG	2,0	< 60 = 1 60 - 110 = 2 > 110 = 3
Energieumsatz	Lact	3,0	< 1,5 = 3 1,5 - 2 = 2 > 2 = 1
Totalkompensation	BE	1,0	< 1 = 1 1 - 2 = 2 > 2 = 3
Akutkompensation	pCO ₂	1,0	< 34 = 1 34 - 36 = 2 > 36 = 3
Langzeitkompensation	HCO ₃	1,0	< 24 = 1 24 - 25 = 2 > 25 = 3
Säureveränderung	pH	3,0	< 7,42 = 1 7,42 - 7,45 = 2 > 7,45 = 3
Sauerstoffanteil	pO ₂	2,0	< 71 = 1 71 - 104 = 2 > 104 = 3
Sauerstoff in %	O ₂ sat	1,0	< 95 = 0,5 95 - 98,5 = 1 > 98,5 = 1,5
Mineralveränderungen	Ca	1,0	< 1,1 = 1 1,1 - 1,2 = 2 > 1,2 = 3
Stress oder Erschöpfung	Mg	2,0	< 0,5 = 1 0,5 - 0,55 = 2 > 0,55 = 3
Salzkonzentration	Na	1,0	< 135 = 0,5 135 - 145 = 1 > 145 = 1,5
Stress bis Erschöpfung	K	2,0	< 3,6 = 1 3,6 - 4,8 = 2 > 4,8 = 3
Chron. Belastung, Medik.	Chlorid	1,0	< 95 = 0,5 95 - 105 = 1 > 105 = 1,5
Summe		21,0	
Korrekturpunkte		2,0	
Gesamtpunkte		23,0	

Physische Belastung		Punkte	Normbereich
BG	2,0	< 60 = 1 60 - 110 = 2 > 110 = 3	
Lact	3,0	> 4 = 1 3 - 4 = 2 < 3 = 3	
BE	! 3,0	< -3 = 1 -1 - -3 = 2 > -1 = 3	
pCO ₂	1,0	< 31 = 1 31 - 34 = 2 > 34 = 3	
HCO ₃	! 3,0	< 20 = 1 20 - 23 = 2 > 23 = 3	
pH	3,0	< 7,39 = 1 7,39 - 7,42 = 2 > 7,42 = 3	
pO ₂	2,0	> 85 = 1 75 - 85 = 2 < 75 = 3	
O ₂ sat	1,0	< 96 = 0,5 96 - 99 = 1 > 99 = 1,5	
Ca	! 2,0	< 1,05 = 1 1,05 - 1,1 = 2 > 1,1 = 3	
Mg	! 3,0	> 0,4 = 1 0,2 - 0,4 = 2 < 0,2 = 3	
Na	! 1,5	< 136 = 1 136 - 145 = 1,5 > 145 = 1	
K	! 1,0	> 5 < 4 = 1 4,5 - 5 = 2 4 - 4,5 = 3	
Chlorid	2,0	< 95 = 1 95 - 105 = 2 > 105 = 3	
	27,5		
	-1,0		
	26,5		

Gesamtpunkte basal (meist psychische Beeinflussung)

10,5 - < 20 Punkte	chronischer Stress
20 - 32 Punkte	leichter chronischer Stress
32 < - 38,5 Punkte	ruhig

Gesamtpunkte Physische Belastung

5 - < 13 Punkte	kaum belastbar
13 - 19 Punkte	mäßig belastbar
19 < - 28,0 Punkte	gut belastbar

Korrekturpunkte basal:

- 2** Überkompensation, pH höher als 7,46: plus 2 Punkte
- Chronischer Stress, pH niedriger als 7,4: minus 1 Punkt
- Hohes Mg (> 0,55) bei normalen oder hohem pH (> 7,44): plus 1 Punkt
- Freie Fettsäuren/Ketonkörper, durch Laktat - BE Diskrepanz auffällig geworden: plus 1 Punkt

Korrekturpunkte nach Belastung:

- 1** Keine Überkompensation möglich, delta BE kleiner als delta Laktat: minus 1 Punkt
- Mg und/oder Ca Abfall \geq 20 %: je minus 1 Punkt
- Ausbelastung bei niedriger Wattzahl: minus 2 Punkte
- Ausbelastung erst bei hoher Wattzahl: plus 2 Punkte

Hinweis auf Hauptbelastungspunkte durch "!" und rote Schrift markiert

Werteveränderung: Proband - Vergleichsgruppe

