

erpse · TOOL

FAQ

Wer das erpse TOOL einsetzen sollte

Grundsätzlich darf jede Person dieses Produkt nutzen und für sich oder Dritte Trainings und Ernährungspläne aufzustellen. Falls du eine Schulung in einem entsprechenden Bereich möchtest, findest du diese in unserem Bereich erpse Academy

Wie lange fällt die Zahlung für eine Kundin, einen Kunden an?

Wir «lagern» für dich und deine Daten zehn Jahre lang. Dies schreibt uns (übrigens auch dir) das Gesetz vor. Wir berechnen für eine Kunden/einen Kunden jedoch nur für eine gewisse Zeit. In der restlichen Zeit kannst du deren/dessen Daten kostenfrei abrufen. Wichtig: Nur die aktiven Kund:innen werden berechnet. Als aktiver Kunde gilt, wenn du mit ihr/ihm regelmässig Termine machst oder über die Automails den psychologischen Datenverlauf darstellst. Wenn du mit jemandem seit zwei Monaten keinen Austausch auf dem erpse TOOL hattest, fällt dieser als aktiver Kunde weg.

Wann sehen die Kundin/der Kunde die Daten?

Solange du an einem Termin arbeitest, sieht die Kundin, der Kunde die Daten nicht. Sobald dieser dann abschliesst, kannst du diesen Datensatz nicht mehr verändern und wird dem Kunden übergeben. Dieses Vorgehen ist im medizinischen Datengebrauch notwendig. Nachträglich darf bei einem bestimmten Termin nichts mehr geändert werden.

Datenschutz – wer hat Einblick in den Kundenstamm?

Selbstverständlich ist der Datenschutz unser oberstes Gebot. Deine Daten sind für keinen ersichtlich, ausser du und deine Kunden möchten dies explizit. Dann kannst du und deine Kundin, dein Kunde bestätigen, dass ein(e) anderer(e) Berater:in für einen gewissen Zeitraum Einblick in diese Daten bekommt (Voraussetzung ist, dass dieser ebenfalls einen Zugang zum erpse TOOL eröffnet).

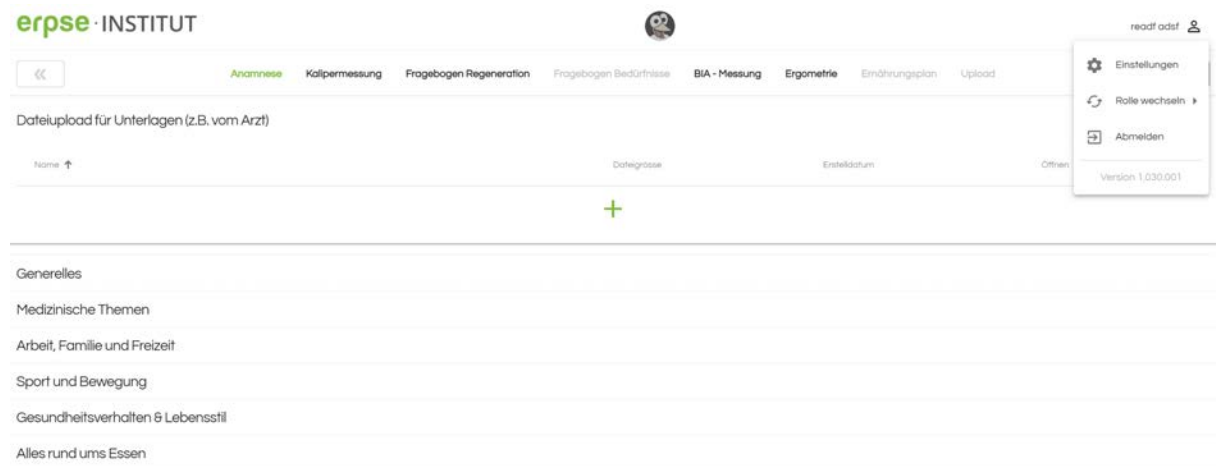
Werden meine Daten weiter verwendet?

erpse braucht alle Daten, um dir im System die bestmöglichen Berechnungen zu ermöglichen. Wir haben das erpse Tool so entwickelt, dass es sich stetig verbessert – seit nunmehr über zehn Jahren. Das umfassende Wissen und die erfolgreichen Lösungsansätze sind nur möglich, indem wir sämtliche Daten wissenschaftlich analysieren.

Natürlich werden all diese Daten nur anonym verwendet und streng nach dem Credo medizinischer Daten behandelt. Unsere Server liegen in der Schweiz und sind unabhängig von allen grossen Firmen.

Falls du Fragen hast, melde dich bitte zu Geschäftsöffnungszeiten unter +41 44 500 56 60

Aufbau der Seite



Der Home Button (links oben)

Wenn du auf das Logo des erpse Instituts klickst, kommst du automatisch wieder zurück in die Übersicht. Hier befindet sich das Menü und somit die Steuerung. Bist du auf der Beraterebene, kommst du automatisch auf die Kundenübersicht zurück. Befindest du dich auf der Admin-Ebene, dann siehst du die Verwaltungsübersicht vor sich. Beide Ansichten können im Admin-Bereich oben rechts mit «Rolle wechseln» verändert werden.

Der Workflow – die einzelnen Arbeitsschritte (in der Mitte oben)

Im mittleren Bildschirmbereich siehst du den sog. Workflow oder den Ablauf deiner Beratung, den du abonniert hast. Der vollständige Workflow besteht aus Anamnese, Kalipermessung, Fragebogen Belastung, Fragebogen Bedürfnisse, BIA – Messung, Ergometrie, Upload für Trainingsdaten und Falldarstellung.

Wenn du auf die jeweiligen Bereiche klickst, gelangst du automatisch in den jeweiligen Bereich. Bitte achte darauf, dass du, nachdem Daten eingegeben worden sind, diese jeweils über den grünen Button unten links bestätigen werden. Bitte achte zudem darauf, den Termin NICHT mit dem orangenen «Abschliessen-Button» zu beenden, denn danach können keine weiteren Veränderungen vorgenommen werden.

Der Admin-Bereich (rechts oben)

Den Bereich der Administration kann oben rechts angewählt werden. Hier stehen verschiedene Möglichkeiten zu Verfügung, die Firmendaten zu ändern und natürlich den Workflow auch durch weitere Tools zu erweitern oder zu reduzieren. Du kannst eigene Berater:innen erstellen, wieder löschen, deren Kunden automatisch einer oder einem anderen Berater:in übertragen. Du siehst jeweils sehr genau, welche(r) Berater:in wie viele aktive Kund:innen hat. So hat man stets die Übersicht, was in deinem Unternehmen geschieht.

Datenbank und Teilbereiche links und rechts (in der Mitte)

Der zentrale Bereich des Bildschirms wird für die Dateneingabe genutzt. Der Browser wird bei folgenden Tools in eine rechte und linke Seite unterteilt: Kaliper, Fragebogen Bedürfnisse, Fragebogen Belastung, BIA-Messung, Ergometrie, Ernährungsberatung.

Wenn du mit dem Pfeil auf den grauen Teilbalken in der Mitte gehst, kannst du die jeweiligen Hälften der Seite vergrößern oder verkleinern. In der mobilen Version erscheint auf der rechten unteren Seite jeweils das Symbol (Symbol). Bitte klicke darauf, um die andere Hälfte zu sehen. So sichern wir auf dem Mobile eine immer noch gute Übersicht.

In verschiedenen Tools sind bestimmte Eingaben zwingend. Bitte achte daher immer darauf, ob rote Markierungen in den jeweiligen Tools erscheinen. Hierzu gibt es mehr Informationen in den jeweiligen Tools.

Ablauf einer Beratung: Wie legt man eine Kundin, einen Kunden an?

Du musst dich zunächst in der Beraterübersicht befinden. Dies wird sichergestellt, wenn du rechts oben das Menü öffnest und unter «Rolle wechseln» auf Berater gehst. Nun siehst du auf der rechten oberen Seite diesen grünen Button:



Klicke diesen an, dann kannst du einen neuen aktiven Kunden eröffnen. Bitte gib unbedingt folgende Daten ein:

- E-Mail (bitte achte sehr genau auf die Schreibweise!)
- Aktives Produkt (keine wöchentlichen Aufgaben oder wöchentliche Aufgaben)
Was sind «wöchentliche Aufgaben». Die Kunden, der Kunde bekommt bei dieser Auswahl jeweils wöchentlich am Sonntag um ca. 9 Uhr die Anamnese, den Fragebogen Belastung, Fragebogen Bedürfnisse und den Kaliper zugestellt. Die Beraterin, der Berater hat die Wahl, welche Aufgaben jeweils am Sonntag gestellt werden sollen und kann dies über die Oberfläche (...) bestimmen. Selbstverständlich kann der Kunde jederzeit auf inaktiv geschaltet werden.
- Geschlecht
- Sprache

Nachdem du auf «speichern» gedrückt hast, bekommt der Kunde automatisch ein E-Mail, über welche er sich einloggen und auch die restlichen Daten ausfüllen kann. Als Berater:in hat man nachher aus datenrechtlichen Bestimmungen keinen Zugang auf die Daten der Kunden. Falls die Kundin, der Kunde bei sich etwas ändern muss, kann sie/er dies jeweils im eigenen Toolzugang vornehmen.

Du kannst diese Kundin, den Kunden so lange wieder löschen, bis ein erster Termin stattgefunden hat, welcher über den orangenen Button (rechts) abgeschlossen wurde. Danach bist du als Berater:in gesetzlich verpflichtet, die Kundendaten zehn Jahre lang aufzubewahren. Dem tragen wir Rechnung.



Wie lasse ich die Anamnese und Fragebögen vor dem ersten Termin ausfüllen?

Dies geschieht vor dem ersten Termin automatisch. Wenn du die Kundin, den Kunden erstellst, bekommt dieser eine E-Mail, welche ihn auffordert, folgende Aufgaben zu erledigen:

- Anamnese ausfüllen
- Fragebogen Belastung und Erholung ausfüllen
- Fragebogen Bedürfnisse ausfüllen

Hat er dies gemacht, siehst du dies automatisch bei der Kundin, dem Kunden unter Termine mit dem Hinweis «vorausgefüllt». Eröffnest du nun einen Termin, werden diese Daten automatisch abgeholt und in die Datenbank eingetragen. Dies spart dir bei der Beratung sehr viel Zeit und die Kundin, der Kunde erhält so im Vorfeld zusätzliche die Möglichkeit, wichtige Daten (Arzt, Physiotherapeut, Blutanalyse usw.) über den Upload der Anamnese hochzuladen. So bist du bereits vorher im Bild und kannst auch einmal bei einer, einem externen Berater:in nachfragen, falls etwas noch klar sein sollte.

Wie übergebe ich die Daten?

Die Nutzer:innen werden bei jeder Dateneingabe im Workflow ausgefordert, die Daten zu sichern. Dies geschieht über den grünen (linken) Button.



Möchten wir einen Termin abschliessen und der Kundin, dem Kunden übergeben, müssen wir dies über den orangenen (rechten) Button umsetzen. Somit wird die Kundin, der Kunde über den Zugang automatisch ihre, bzw. seine Daten einsehen können.

Bitte achte darauf, dass danach KEINE weiteren Anpassungen in diesem Termin mehr notwendig sind. Grund für diese Programmierung ist die Tatsache, dass die Daten nach einem Abschluss oder der Beglaubigung bei medizinischen Daten, später nicht mehr verändert werden dürfen. Falls aus Unachtsamkeit dennoch der orange Button zu früh gedrückt wurde, mache einfach einen neuen Termin aus.

Wie ziehe ich eine externe(n) Berater:in heran?

Unser Tool soll ebenfalls zur Arbeit im interdisziplinären Bereich dienen. Darum ist es wichtig, dass wir über das Tool externe Berater heranziehen können. Ist dies gewünscht, kann in der Kundenübersicht ein einzelner Kunde ausgewählt werden. Scrollt man bei der Kundin, dem Kunden etwas herunter, sehen wir folgende Darstellung:

Externe Berater



Klicken wir nun auf den rechten grünen Button (+), erscheint folgendes Auswahlfeld:



☐ Schreibzugriff

Bitte trage hier die E-Mail-Adresse der externen Beraterin bzw. des externen Beraters ein (diese(r) muss einen eigenen Account haben), zudem das Ablaufdatum, bis wann die Daten für den externen Berater ersichtlich sind und ob diese(r) auch einen Schreibzugriff erhält. Die Kundin, der Kunde erhält nun ein E-Mail, in dem sie/er die Freigabe nur noch bestätigen muss und hat zudem die Möglichkeit, zu jedem Zeitpunkt die Einsicht des externen Beraters zu

unterbrechen. So sichern wir den Datenschutz des Kunden und bieten dir als Berater:in die Sicherheit, maximal Datenkonform zu arbeiten.

Wie lasse ich den Kunden jede Woche Anamnese, Fragebögen und Kaliper ausfüllen?

Wenn du eine Kundin, einen Kunden auswählst, erscheint folgende Darstellung:



Adresse
Frau
Schweiz

Berater
Sprache
Geschlecht
Email
Aktives Produkt

Test Test ✎
Deutsch
weiblich
test@test.ch
Basierend auf Abo ✎

Wöchentliche Aufgaben

- ☒ Anamnese
- ☐ Kaliper
- ☒ Fragebogen Regeneration
- ☒ Fragebogen Bedürfnisse

Auf der rechten Seite siehst du die Rubrik «Wöchentliche Aufgaben»

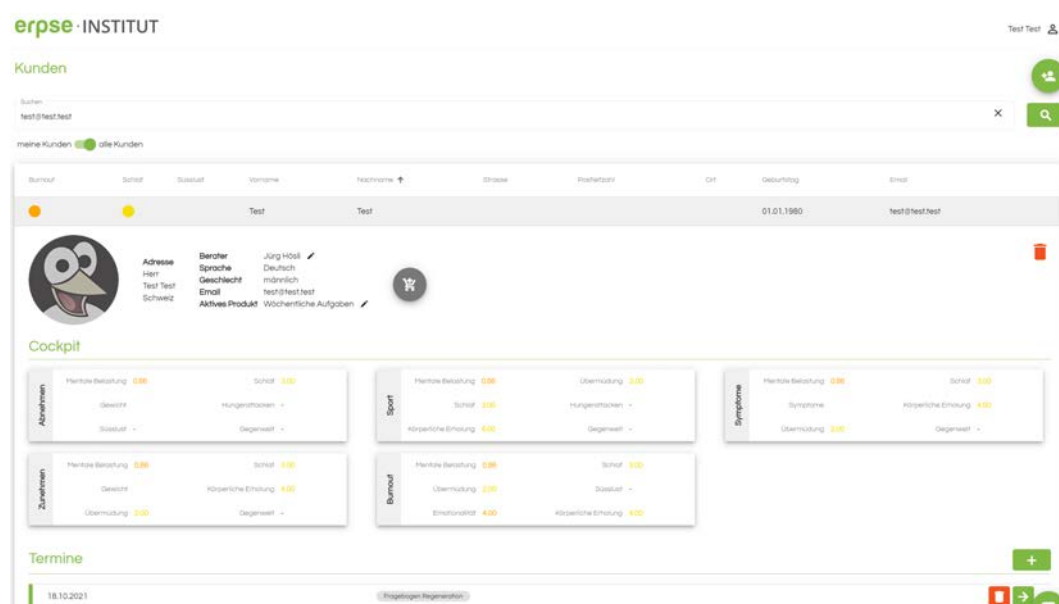
Hier kannst du auswählen, welche Produkte du der Kundin/dem Kunden wöchentlich zur Dateneingabe automatisch jeweils am Sonntagmorgen per E-Mail zustellst. Dies gibt dir die Möglichkeit, den Kunden aus der Ferne und dessen Daten automatisiert zu verfolgen. Stellst du fest, dass z. B. die Bereiche Gewicht oder Schlaf (wenn beispielsweise die Anamnese ausgewählt wurde) schlechter werden, kannst du sehr schnell reagieren, den Kunden ggf. umgehend anrufen und ihm so schneller helfen.

Wie kann ich eine Kundin, einen Kunden wieder löschen?

Kund:innen können nur so lange gelöscht werden, bis sie/er einen abgeschlossenen ersten Datensatz besitzt. Besteht also noch keinen Datensatz, befindet sich das «Löschen»-Icon jeweils beim Kunden auf der rechten Seite. Wenn einen Datensatz angelegt, dieser aber noch nicht abgeschlossen wurde, musst du zuerst den Datensatz löschen und kannst erst dann die Kundin, den Kunden aus der Liste entfernen. Bitte bedenke, dass du uns und somit auch wir dazu verpflichtet sind, die medizinischen Daten zehn Jahre lang aufzubewahren.

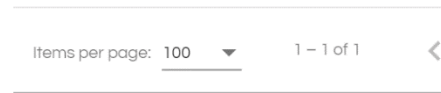
Was sehe ich als Berater:in auf der Hauptseite

Um in die Kundenübersicht zu kommen, klicke bitte rechts oben in den Administrationsbereich und dort auf → Rolle wechseln → Berater. Dann siehst du die Übersicht über alle Kund:innen.



Kundenübersicht und Kunden pro Seite

Rechts unten findest du die Darstellung «items per page» also die Zahl, wie viele Kund:innen auf einen Blick dargestellt werden sollen. Wenn du die Kund:innen nach Namen oder Vornamen geordnet haben möchtest, klicke bitte auf den Pfeil neben dem zu ordnenden Faktor.



Nach

Angabe 1: Klicken Sie hier, ordnen Sie nach absteigend in der Liste

Suchfunktion bei Kund:innen

Im Suchfeld kann jeweils nach Begriffen «Namen», «Vornamen», «Strasse» oder «Ort» abgefragt werden. Sämtliche Personen werden dann je nach Item-Umfang aufgelistet.

Was stellen die Farben Burnout, Schlaf und Süßlust dar?

Ein Tool zur Betreuung von Kund:innen ist immer nur so gut, wie es uns ermöglicht, innerhalb von kurzer Zeit eine Übersicht über den Zustand unserer Klient:innen zu erhalten und ihnen womöglich bei einem Engpass schnell zur Seite zu stehen. Darum haben wir auch die drei wichtigen Werte Burnout, Schlaf und Süßlust zur Verfügung und gleich zu Beginn der Kundendarstellung eingestellt. Wenn du beim Produkt für die Kundin, den Kunden «Wöchentliche Aufgaben» aktiviert hast und der Kunde diese auch jeden Sonntag ausfüllt (Anamnese und Fragebogen Bedürfnisse), erhältst du eine optimale Übersicht über die Befindlichkeit der Kundin, des Kunden in drei wichtigen Teilbereichen.

Burnout

Dieser Begriff ist dem Fragebogen Belastung entnommen und zeigt in verschiedenen Bereichen und dem Faktor Erholung das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung im Alltag.

Durch verschiedene Farben wird der momentane Zustand der Psyche dargestellt:

- Rot: Hier solltest du so schnell wie möglich auf die Kundin, den Kunden zugehen und sie/ihn Fragen, ob man ihm helfen kann.
- Orange: Auch hier empfehlen wir, auf die Kundin, den Kunden zuzugehen. Höre in ihn oder sie hinein, ob die aktuelle Belastung nur zeitlich begrenzt ist oder längerfristig andauern wird. Falls dies der Fall ist, mache bitte eine Ressourcenplanung und achte darauf, dass nicht zu viel intensive Trainings absolviert werden.
- Gelb: Ist bei deiner Kundin, deinem Kunden in diesem Bereich im Moment eine leichte Belastung zu sehen? Bitte beobachte dann hier, ob die Belastung noch mehr abdriftet. Achte ebenfalls darauf, dass die Kundin, der Kunde in diesen Wochen beim Training etwas zurücksteckt. Ansonsten kann es dazu kommen, dass sie eher am Bauch und sie an den Extremitäten Armen und Beinen zunimmt.
- Grün: Hier müssen keine Massnahme gesetzt werden und man kann bezüglich Trainings aus dem Vollen schöpfen.

Schlaf

Dieser Fragebogen zeigt die Schlafqualität eines Kunden, wenn der Fragebogen Belastung und Erholung abonniert worden ist. Schlaf hat einen direkten Einfluss auf den Körper:

Entzündungsgeschehen, Insulinsensitivität und mentale Wachheit sind direkt abhängig vom Schlaf. Darum ist dieser Parameter so wichtig bei der Überprüfung. Selbstverständlich kann es immer wieder Lebensumstände geben, in denen man weniger gut schläft. Bitte gehe auch bei Orange und insbesondere bei der Ausprägung Rot auf die Kundin, den Kunden zu und frage sie/ihn, wie es ihr/ihm geht.

Änderung der Kundendaten

Dies ist datenrechtlich nur durch die Kundin/den Kunden möglich. Bitte sie/ihn, sich ins Tool einzuloggen, damit sie/er die falschen Daten anpassen kann.

Was ist das Cockpit?

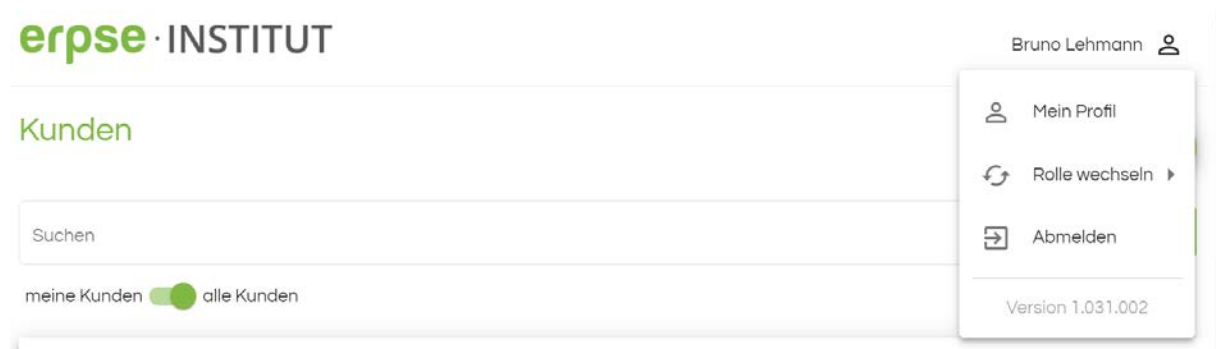
Das Cockpit liefert der Beraterin, dem Berater einen schnellen Überblick über die wichtigsten Daten beim Kunden. Zudem wird mit einem kleinen Pfeil dargestellt, ob z. B. das Gewicht steigt, gleichbleibt oder fällt. Durch dieses Instrument hast du stets die bestmögliche Übersicht über deine Kund:innen. Das Cockpit ist unterteilt in verschiedene Überbegriffe:

- Abnehmen
- Symptome
- Burnout
- Sport
- Zunehmen

Es werden jeweils die wichtigsten Faktoren aus dem Fragebogen für Belastung und Erholung und der Anamnese dargestellt. Darum empfehlen wir dir neben der Anamnese unbedingt auch den Fragebogen zur Belastung und Erholung zu abonnieren. Dann liefert dir das Cockpit die optimalen Dienste und du wirst eine deutlich bessere Kundenbindung erzielen können.

Organisation und Verwaltung

Das Tool können sie über folgenden Bereich ändern:



Wie passe ich meine Daten als Administrator der Firma an → Mein Profil: Hier hast du die Möglichkeit, alle persönlichen Firmendaten anzupassen inkl. dem Logo (folgt bis Ende 2021)

Rolle wechseln → Verwaltung: In dieser Übersicht siehst du verschiedene Möglichkeiten, die Daten deiner Firma, dein Abonnement, Zahlungsart und neue Berater:innen in der Firma zu verwalten.

Kundenanzahl
 Aktive Kunden
8
 Erwarteter Preis für nächsten Monat
113.60 CHF

Benutzerverwaltung
 (Berater & Admins)

Firmendetails anpassen

**Produkte zum Abo
hinzufügen/entfernen**

**Zahlungsmethode
ändern, Abo kündigen**

Wie erstelle ich eine neue Beraterin, einen Berater in meiner Firma?

erpse · INSTITUT

Test Test

Benutzerverwaltung

Suchen

Berater	Firmen Admin	Vorname	Nachname	Strasse	Postleitzahl	Ort	Geburtsdag	Email
☒	☒	Test	Test	Wuschel 4	8400	Winterthur	06.03.1999	challenge@erpse.ch
☒	Firmen Administrator			3 Kunden				
☒	Berater							

In dieser Oberfläche kannst du genauso wie beim «Neuen Kunden anlegen» eine/einen Berater:in generieren und ihr/ihm auch Administratorenrechte geben. Bitte achte darauf, dass die/der Berater:in als Firmen – Administrator:in ebenfalls Firmendaten ändern kann.

Wie sehe ich, wie viele Kund:innen ein(e) Berater:in hat?

Klicke auf den Berater, dann siehst du jeweils genau, welche(r) Berater:in wie viele Kund:innen hat. Bei einem Austritt kannst du diese Kund:innen vollständig einem anderen Kunden zuordnen.

Wie kann ich Berater:innen Adminrechte geben?

Setze das Häkchen auf der linken Seite als Firmen-Administrator:in.

Wie kann ich Berater:innen wieder löschen?

Jederzeit – bitte achte drauf, dessen Kund:innen vorher einer/einem anderen Berater:in zuzuordnen.

Wie ändere ich mein Abo? → Verwaltung → Produkt zum Abo hinzufügen oder entfernen

Du kannst jederzeit dein Abo kürzen, erweitern oder kündigen. Bitte achte einfach darauf, dass du danach als Berater:in keine Zugriffsrechte auf die Daten verlierst. Selbstverständlich stehen die Daten der Kundin, dem Kunden über die gesetzlich vorgeschriebene Dauer hinweg weiterhin zur Verfügung.

Wie ändere ich meine Zahlungsmethode?

Du wirst hier zu unserem Zahlungspartner STRIPE weitergeleitet: Hier hast du die Möglichkeit, deine Kreditkarte anzupassen.

Wie gehe ich wieder zurück zur Kundenübersicht?

Bitte gehe oben rechts auf «Rolle wechseln» und wieder zurück zu Berater.

Was das erpse TOOL kann: Übersicht

- Anamnese
- Kalipermessung inkl. Hösli Diagramm
- Fragebogen Belastung und Erholung
- Fragebogen Bedürfnisse
- BIA Messung
- Ergometrie
- Ernährungsberatung
- Upload inkl. Fallbeschrieb

Anamnese

Unter dem Logo siehst du den sog. Workflow. Der erste Schritt bildet die Anamnese. Hier sollten wichtige Daten für die späteren Berechnungen vorhanden sein, sonst kann es vorkommen, dass nicht alle späteren Werte korrekt dargestellt werden. Unter diesen Daten sind:

Geburtsdatum

(kann nur durch die Kundin geändert werden)

Grösse**Gewicht**

Falls das Gewicht bei einer Magersucht o. Ä. nicht dargestellt werden soll, kann dies über den Haken beim Gewicht geändert werden.

Arbeitsbelastung

Bitte achte hier darauf, dass dies nicht einfach dem Arbeitspensum entspricht, sondern auch Überstunden, Heimarbeit oder Arbeit in einem Verein dazugerechnet werden sollten. Dies wird dann auch im Lebensstil später dargestellt.

Ernährungsweise

Hier gibt es verschiedene Auswahl-Möglichkeiten. Diese werden später automatisch beim Ernährungsplan eingelesen, die entsprechenden Ernährungspläne dargestellt.

Man kann unter folgenden Ernährungsweisen auswählen:

Allesesser, FODMAP, Glutenfrei, Histaminarm, Keto, Lacto – Vegetarier, Ovo – Lacto Vegetarier, Vegan und Keto. Bitte informiere dich über unsere erpse Ausbildungen. Hier informieren wir dich sehr gerne über alle Vorteile und Chancen.

Ruhepuls

Dieser Pulswert wird am Morgen direkt nach dem Aufwachen sitzend erfasst.

Gegenwelt

Jeder Mensch braucht eine sog. Gegenwelt. Dies bildet eine Welt, welche nicht messbar sein sollte und es auch nicht will. Nur so können wir auch einmal regenerieren und in kindlicher Kontemplation entspannen. Wichtig ist es, dass hier Hobbys wie Wettkampfsport nicht eingerechnet werden, da r wiederum die Messbarkeit im Zentrum steht.

Übersicht

erpse · INSTITUT  Test Test 

«

Anamn...

Kalipermessu...

Fragebogen Regenerati...

Fragebogen Bedürfnis...

BIA - Messu...

Ergomet...

Ernährungspl...

Uplo...

»

Dateiupload für Unterlagen (z.B. vom Arzt)

Generelles

Alter

0

Größe *

180

cm

Körpergewicht (in kg) *

55

☐ Gewicht ausblenden

Arbeitsbelastung

%

Ernährungsweise *

FODMAP

▼

Beruf & Arbeit

Zielsetzung

Welche Lösungsversuche haben sie schon durchgeführt?

Fallstricke

Bei unserem obigen Beispiel wurde das Geburtsdatum nicht angepasst. Darum steht hier das Alter. Somit würden alle folgenden Berechnungen der Kalipermessung, BIA usw. nicht korrekt ausgewertet.



Dateiupload für Unterlagen (z.B. vom Arzt)

Name ↑	Dateigrösse	Erstelldatum	Öffnen	Löschen
+				
Generelles				
Medizinische Themen				
Arbeit, Familie und Freizeit				
Sport und Bewegung				
Gesundheitsverhalten & Lebensstil				
Alles rund ums Essen				



Im Folgenden stellen wir die einzelnen Anamnesebereiche vor und deren Abfragen. Bitte achte darauf, dass beim ersten Ausfüllen der Anamnese ein grösserer Fragebogen erscheint. Danach werden weniger Daten erhoben. Auf Wunsch wird die Kundin, der Kunde aufgefordert, jeden Sonntag die wichtigsten Daten im Rahmen kleineren Anamnese auszufüllen, damit Schlafqualität, Süss- oder Salzlust usw. erhoben werden können.

Datei-Upload für Unterlagen

Generelles

- Alter
- Grösse
- Körpergewicht (inkl. Ausblenden)
- Arbeitsbelastung
- Ernährungsweise
- Zielsetzung

Medizinische Themen

- Aktuelle Erkrankungen und Allergien
- Symptome
- Nehmen Sie aktuell Medikamente, hormonelle Verhütung, Nahrungsergänzungsmittel?
- Hatten Sie je ein Burnout, Depression, Essstörung oder psychologischen Engpass?
- Besuchen Sie aktuell noch weitere Berater:innen oder Spezialist:innen?

Arbeit, Familie und Freizeit

- Wo / Wie können Sie Energie aufladen?
- Gegenwelt Ausprägung (Schieberegler)
- Was sind Ihre Nebenbeschäftigungen?
- Nebenbeschäftigungen in Stunden pro Woche

Sport und Bewegung

- Wie gross ist Ihre sportliche Investition pro Woche in Stunden (Gesamtstundenzahl)
- Fitness- oder VO2max-Test Ihrer Uhr
- Wie hoch ist Ihr Ruhepuls
- Wie hoch ist Ihr Puls während des Sports
- Mein Plus regeneriert sich sehr schnell nach sportlicher Bestätigung

Gesundheitsverhalten und Lebensstil

- Rauchen Sie?
- Kiffen Sie oder nehmen andere Drogen?
- Trinken Sie Alkohol?
- Wie viele Stunden Schlaf haben Sie im Durchschnitt?
- Konsumieren Sie Koffein?

Alles rund ums Essen

- Wie hat sich Ihr Gewicht im Laufe der Zeit verändert? Gab es starke Gewichtsschwankungen?
- Was ist Ihr Wohlfühlgewicht (in kg)
- Ich fühle mich mit meinem aktuellen Gewicht sehr unwohl
- Was bedeutet für Sie: «Essen»?
- Worauf achten Sie in Ihrer Ernährung?
- Wie sieht Ihr Mahlzeiten-Rhythmus aus?
- Wo essen Sie am meisten?
- Haben Sie bereits Diäterfahrungen gemacht? Welche?
- Ich habe eine gute Sättigung?
- Ich kenne Hungerattacken?
- Ich habe Lust auf Süsses
- Ich habe Lust auf Salziges
- Wie ist Ihre Essgeschwindigkeit?

Kalipermessung

Die Kalipermessung basiert auf der erpse® Verteilung und enthält folgende Punkte. Die exakten Orte der Punkte sind auf unserer Seite herunterladbar:

Messpunkte

Bauch 40.0	Bauch unten 39.0	
Hüfte 14.0	Brust 39.0	Achsel 20.0
Trizeps links 8.5	Trizeps rechts 6.0	
Bizeps links 7.2	Bizeps rechts 5.6	
Oberschenkel links 20.0	Oberschenkel rechts 18.0	
Wade links 7.0	Wade rechts 9.0	
Kinn 13.2	Rücken 16.4	Rücken unten
Taille 28.0	Bauchumfang (in cm) 29.5	Hüftumfang (in cm)

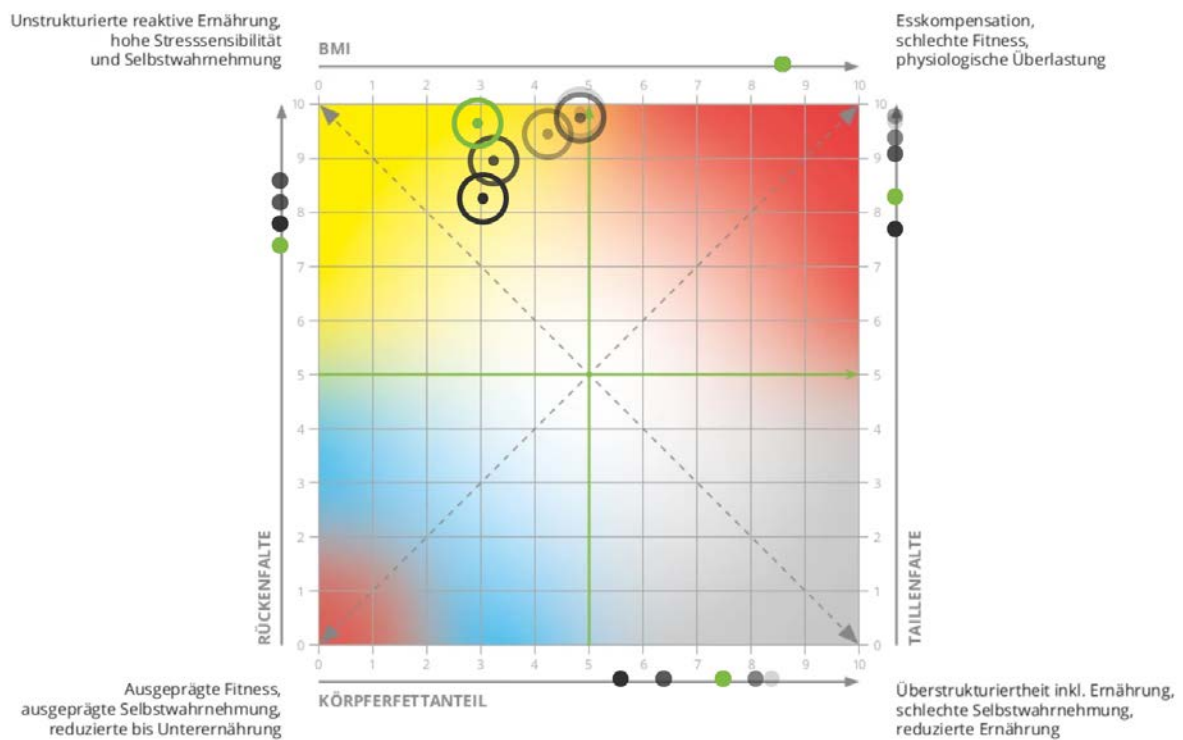
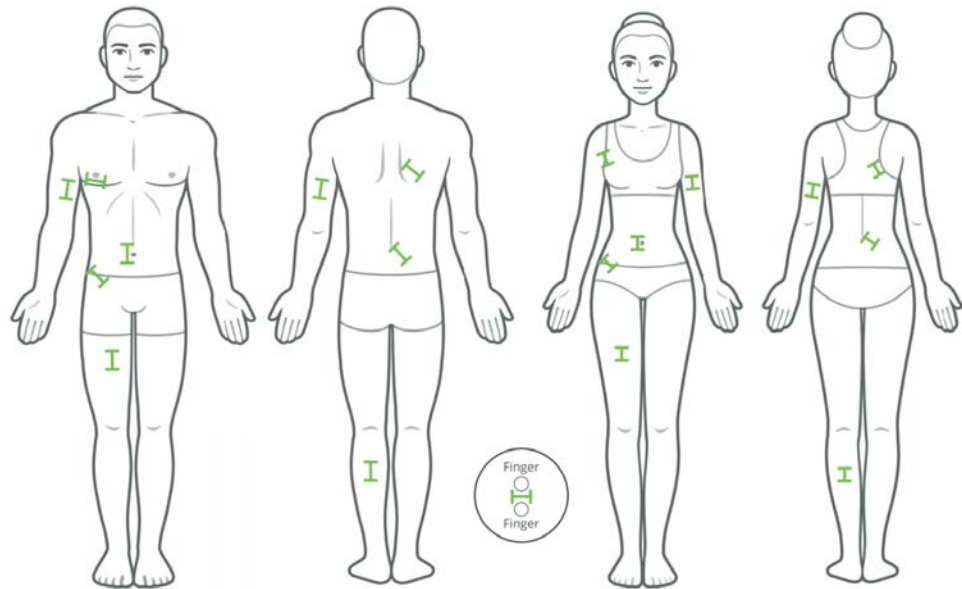
Zielsetzung (wird durch Berater*in ausgefüllt)

Körperfett (in %) 15.0	LBMI Ziel 23.0
---------------------------	-------------------

- ☒ Autotext anzeigen
- ☒ Vorhersage Gewicht
- ☐ Vorhersage LBMI (nicht möglich)
- ☒ Vorhersage Körperfett in % (nicht möglich)
- ☒ Vorhersage Körperfett in kg (nicht möglich)
- ☐ Vorhersage Aktive Masse (nicht möglich)
- ☐ Vorhersage Körperfettveränderung (nicht möglich)
- ☐ Vorhersage Muskelveränderung (nicht möglich)

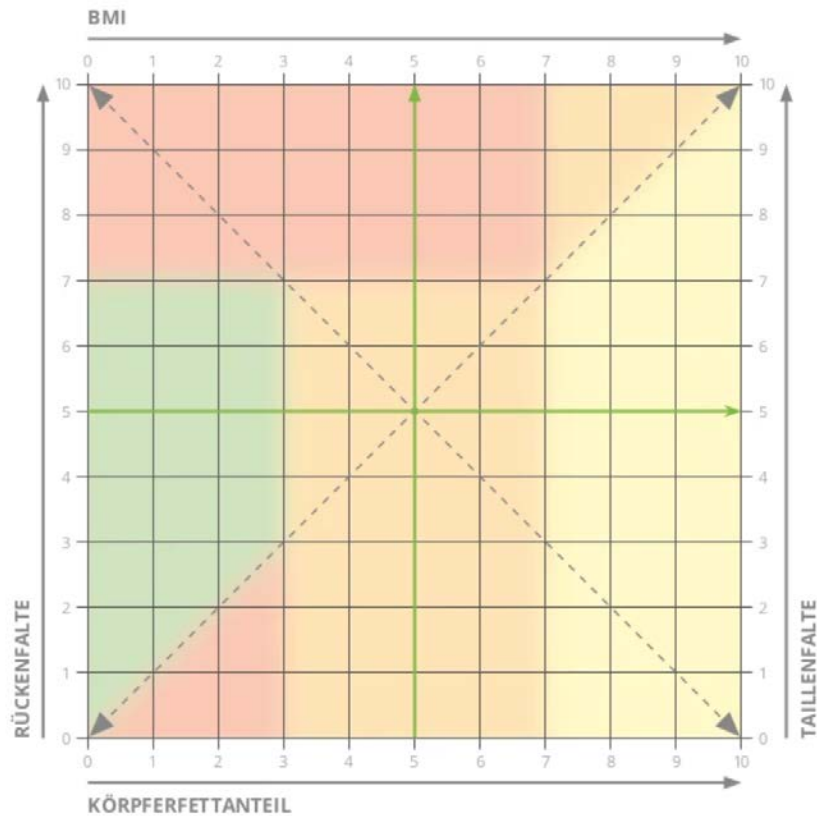
Aktivitätsniveau

PAL-Wert (0.95 - 2.4) 1.2



Ernährungsempfehlung

- Rot: Reduced Carb nach erpse®
- Gelb: High Carb hyokalorisch nach erpse®
- Orange: Norm Carb nach erpse®
- Orange: Dreieck oben rechts Norm Carb hyokalorisch nach erpse®
- Grün: Low Carb nach erpse®



Training Nach dem Hösli Vectograph

Wie wird die Zeit berechnet: Wenn eine Zeit in einem bestimmten Bereich trainiert wird, dann muss in den anderen Bereichen um den Faktor 3 bzw 2 die Zeit verringert werden.

Die hervorgehobenen Bereiche müssen zentriert trainiert werden.

	Abschnitt I	Abschnitt II	Abschnitt III	Abschnitt IV	Abschnitt V	Abschnitt VI
Intervall	0	0	10	20	40	20 - 80
Schwelle	0	15	30	60	120	60 - 240
GA2/Kraft	20	45	60	120	240	120 - 480
GA1	40	90	120	240	480	240 - 960
Pro Woche	Trainings 2 Fokus Ausdauer	Trainings 3 Fokus Ausdauer	Trainings 3 Fokus Ausdauer	Trainings 4 Fokus Ausdauer	Trainings 5 Fokus Ausdauer	Training 4 - 1-2 pro Tag Fokus Ausdauer

Die obigen Zeiten bilden die time under tension.

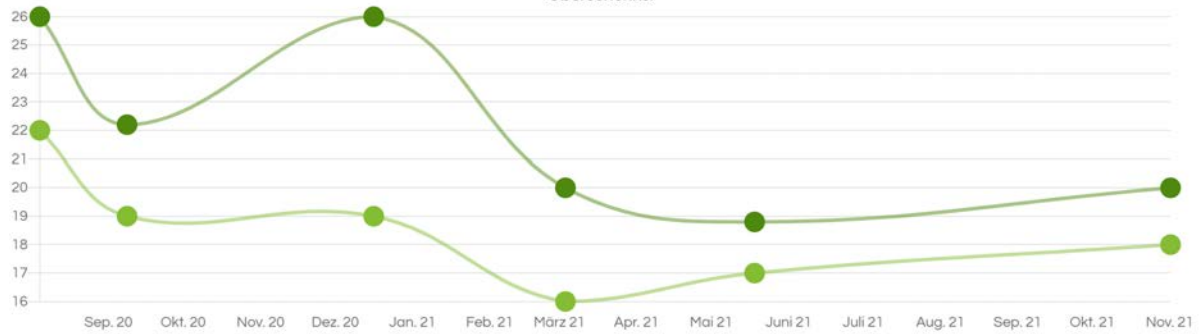
Die Zeit unter Spannung (TUT) bezieht sich auf die Zeit, die ein Muskel während eines Trainingssatzes unter Spannung oder Belastung gehalten wird. Beim TUT-Training verlängern Sie jede Phase der Bewegung, um Ihre Sätze zu verlängern. Die Idee dahinter ist, dass dies Ihre Muskeln zwingt, härter zu arbeiten, und die Muskelkraft, die Ausdauer und das Wachstum optimiert.

Dein Gewichtsverlauf: 101.3

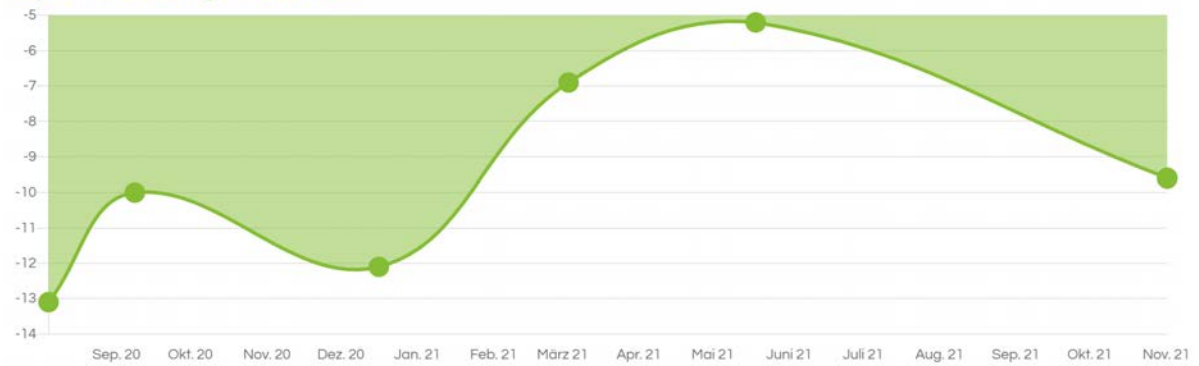
Wochen bis zum Ziel: 0



Oberschenkel



Körperfett-Veränderung bis zum Ziel: -9.6



Fragebogen Belastung und Erholung

Einführung Allgemeines

Erfolgreich beraten bedeutet immer, dass es dir im Verlaufe der Beratung besser geht. Hat jemand Abnehmen als Zielsetzung, aber schon nach kurzer Zeit Schlafstörungen und eine hohe Dünnhätigkeit, dann ist die Beratung fehlgeschlagen, auch wenn das Zielgewicht erreicht wurde.

Fragebogen liefern uns also wichtige Informationen, wie es dir geht und ob wir mit unserer Beratung auf Kurs sind. Sie können aber noch mehr. Aus unserer langjährigen Erfahrung heraus haben wir Algorithmen geschrieben, welche eine automatisierte Auswertung des Fragebogens ermöglichen. Zudem sehen wir oft schon über den Fragebogen, welche physiologischen (= körperlichen) Systeme einen Engpass aufweisen. So können wir oft auch ohne umfangreiche Spiroergometrien Ursachen von Symptomen erklären und in kurzer Zeit verbessern.

Zu diesem Fragebogen

In diesem Fragebogen unterteilen wir zwischen allen sogenannten Items (Faktoren), welche dein Leben belasten, und solchen, die dich besser regenerieren lassen. Natürlich können wir das Verhältnis beider Seiten als wichtigsten Faktor beschreiben. Je schlechter die Regeneration ist, desto weniger solltest du dir vornehmen. Schaust du deutlich besser auf deine Erholung, kannst du dich auch höher im Alltag belasten. Der Quotient (das Verhältnis) Belastung wird unten ausgewertet und zeigt einen wegweisenden Marker in der Work-Life-Balance des Menschen.

Zur Belastungsseite

Alle Items der Belastung sollten unter Faktor 2 sein, um als wenig belastet zu gelten. Natürlich ist dies in der heutigen Zeit fast unmöglich, immer auf allen Ebenen entspannt zu sein. Der Mittelwert aller Belastungswerte sollte dennoch unter zwei (< 2) sein. Liegst du darüber, musst du dir keine Sorgen machen, solange auch die Erholung sehr gut ist. Je schlechter wiederum das Verhältnis beider Seiten, desto wichtiger ist es, dass du mit deiner/deinem erpse®-Berater:in die optimalen Massnahmen besprichst, um nicht in eine Abwärtsspirale zu geraten.

Zur Erholungsseite

Die Items auf der Erholungsseite sollten alle einen Wert über 3.5 ausweisen. Darunter ist die Regeneration deutlich zu niedrig. In unserer schnelllebigen und sehr fordernden Zeit vergessen wir oft, dass nicht nur unser Kopf, sondern vor allem auch unser Körper und unsere emotionale Seite Regeneration brauchen. Immer auf der Überholspur zu sein, hat im Körper Stress, frühere Alterung, körperliche Symptome und Krankheit zur Folge. Alle Faktoren der Erholung sind darum besonders wichtig. Fallen diese ab, ist dies ein sehr starkes Zeichen dafür, dass du dich nicht immer um deine Projekte und dein soziales Umfeld, sondern vor allem einmal um dich kümmern solltest.

Emotionaler Standort

- Allgemeine Belastung – Niedergeschlagenheit
- Emotionale Belastung

Wer hier Werte über 2 aufweist, der ist im Moment etwas dünnhäutiger. Natürlich spielen Alltagssituationen eine zentrale Rolle, aber auch der Körper gibt hier wichtige Informationen preis. Falsche Ernährung und zu intensives Training haben einen besonders grossen Einfluss auf unsere emotionale Lage. Wir sehen aus unserer langjährigen Erfahrung heraus, dass durch eine Optimierung der Ernährung und des Trainings sehr schnell Verbesserungen erzielt werden können.

Erwartungen an mich

- Soziale Spannungen
- Ungelöste Konflikte und Erfolglosigkeit

Wie das Umfeld auf uns reagiert und vor allem, was es von uns erwartet, können wir zwar nicht direkt beeinflussen. Was wir aber ändern können, ist unsere Reaktion auf diese Erwartungen. Je besser wir ernährt und je weniger wir im Alltag und ggf. auch durch Trainings überlastet sind, desto weniger nehmen uns diese Erwartungen auch emotional mit oder überfordern uns sogar. Der Kopf ist ein Teil des Körpers. Je mehr der Körper geschwächt ist, desto weniger stark sind auch unsere mentalen Kräfte und desto hilfloser fühlen wir uns manchmal. Und genau dies wollen wir nun optimal beeinflussen und steuern.

Bei den sozialen Spannungen solltest du dich immer fragen, was du dagegen tun kannst, um dich besser abgrenzen zu können: Wie kann ich auch meinen Anspruch an die Aussenwelt so steuern oder deren Anspruch an mich, dass es ein Miteinander gibt und nicht ein Gegeneinander.

Ungelöste Konflikte und Erfolglosigkeit zeigen oft, wenn in der Arbeitswelt eine besonders hohe Belastung auftritt. Dies ist bei Menschen mit verantwortungsvollen Berufen oft sehr der Fall. Wichtig ist aber auch hier, sich dies zu vergegenwärtigen und sich folgende Fragen zu stellen:

- Kann ich mehr delegieren?
- Dominiert mich meine Arbeit in meinem Alltag?
- Wenn mein Leben morgen zu Ende gehen würde, habe ich vor allem gearbeitet oder vor allem gelebt?

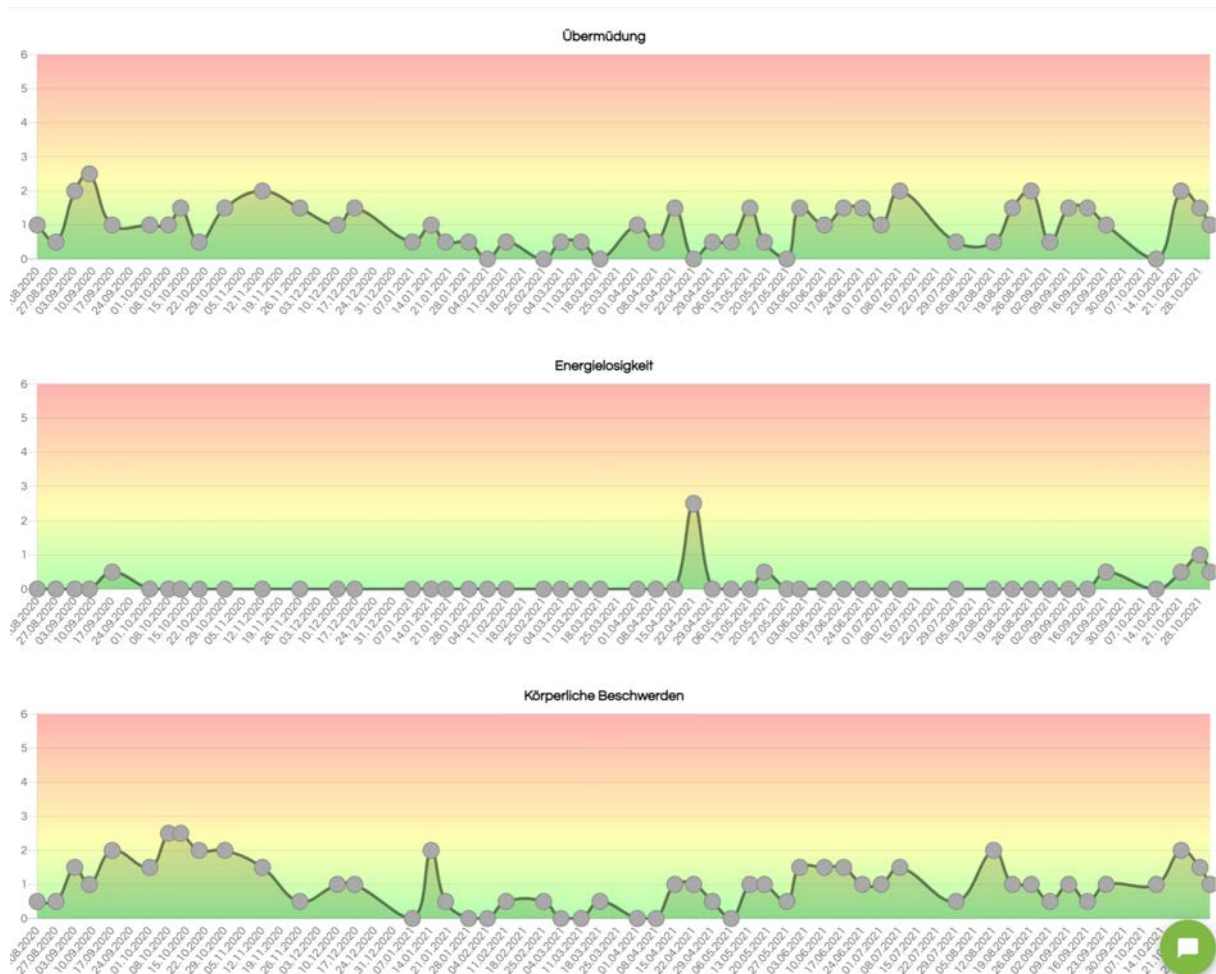
Physische Belastung

- Übermüdung
- Energielosigkeit
- Körperliche Beschwerden

Unser Körper hat verschiedene Systeme, welche uns in der Energiebereitstellung unterstützen und vor Überlastungen schützen sollen. Eine erhöhte Übermüdung und körperliche Beschwerden sind klare Anzeichen dafür, dass der Körper bereits überlastet ist. Insbesondere körperliche Symptome sind oft die einzige Möglichkeit des Körpers, um dem Kopf zu zeigen, dass der Alltag eine Überlastung bringt. Wenn die allgemeine Belastung oft in einem tiefen Bereich erkannt wird, der Körper aber schon mit Beschwerden reagiert, ist oft die Selbstwahrnehmung ein Problem. Der Alltagsstress wird unterschätzt, du betreibst Sport als Kompensation zum Alltagsstress.

Dadurch wird das System komplett bis zu Überlastung ausgereizt. Die physische Belastung darf im Mittelwert nie deutlich höher sein als die allgemeine, sonst solltest du nochmal über die Bedeutung von Achtsamkeit für dich nachdenken. Auf keinen Fall darf die physische Belastung höher sein als die physische Erholung. Die Folge kann längerfristig ein körperliches Burnout sein.

Beispiel:



Erholung

Mittelwert der Erholung

Erfolg und Leistungsfähigkeit

- Erfolg und Leistungsfähigkeit

Wir alle brauchen Bestätigung. Sie ist Teil der psychologischen Regeneration. Etwas darzustellen, Erfolg zu haben oder seine Leistungsfähigkeit zu spüren, ist darum für jeden Menschen ein zentraler Punkt bei der mentalen Erholung. Leider ist es heute zunehmend der Fall, dass wir unsere erfolgreiche Arbeit entweder nicht sehen oder diese als normal oder nichts Besonderes wahrnehmen. Darum ist es zentral, nicht nur das Besondere im Alltag als Erfolg zu sehen. Wenn du hier einen niedrigen Wert hast, achte doch einmal im Alltag darauf, was ohne dich nicht laufen würde. Und bitte versuche, deine Arbeit positiver zu werten!

Erholung im sozialen Bereich

- Erholung im sozialen Bereich

Liebe Menschen um sich zu haben, ist ein Teil unserer Prägung und unseres Lebens. Wärme und Geborgenheit sind wichtige Belohnungen in unserem Alltag. Wenn beides fehlt, greifen wir auch automatisch schneller zu Kompensationen. Die einen kaufen mehr Luxusobjekte, andere beginnen, härter zu trainieren. Es wird dann gefährlich, wenn wir die fehlende soziale Wärme mit

Essen kompensieren. Vergiss bitte nie, auch unter noch so grossem Stress regelmässig mit deinem engen Umfeld gemeinsam Stunden zu verbringen.

Allgemeine Erholung und Wohlbefinden

- Allgemeine Erholung und Wohlbefinden

Dieser Faktor zeigt, wie erholt du dich im Moment fühlst. Natürlich ist es demzufolge auch besonders wichtig, dass der Wert über 3.5 liegt. Je nach deinen psychologischen Ausprägungen kann es gut sein, dass du dich trotz ggf. wenigen sozialen Kontakten sehr gut fühlst. Wichtig wird das Item vor allem in Verbindung zur physischen Erholung und dem Schlaf. Stimmt dieser Wert mit dem Durchschnitt von körperlicher Erholung und erholsamem Schlaf überein, zeigt dies eine gute Selbstwahrnehmung. Ist die allgemeine Erholung deutlich höher, zeigt dies, dass die Selbstwahrnehmung bezüglich der körperlichen Belastung nicht richtig ist.

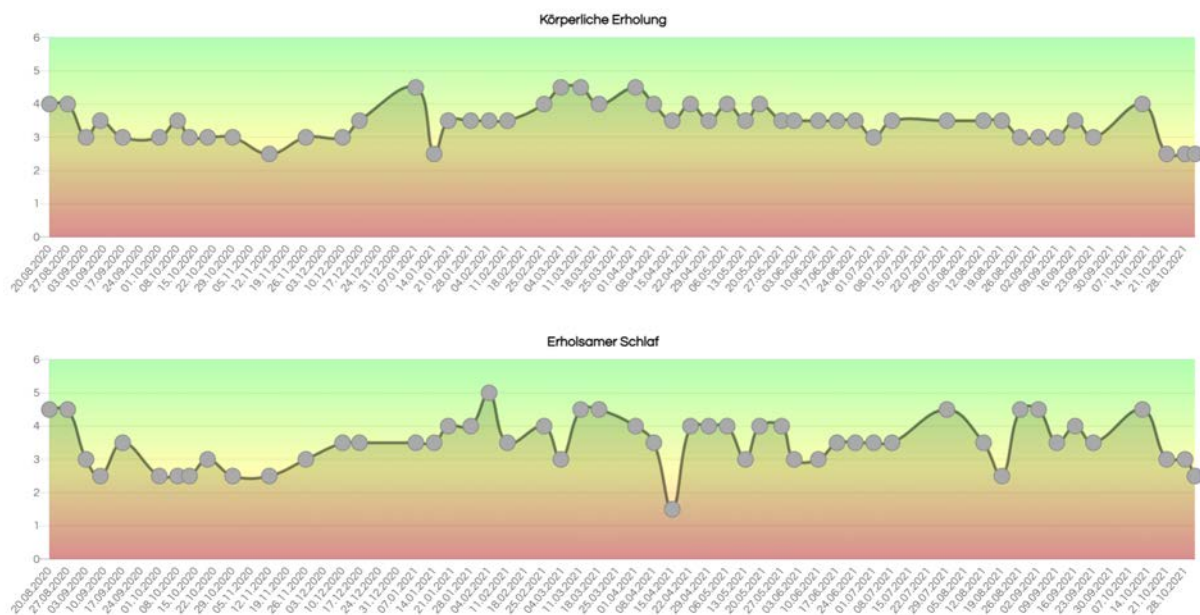
Physische Erholung

- Körperliche Erholung und erholsamer Schlaf

Ein guter Schlaf und körperliche Erholung sind zentrale Faktoren für jeden Menschen. Der Körper ist Vermieter des Kopfes und Taxi für das Mindset. Die Psyche ist abhängig von der Regeneration und dem Schlaf des Menschen. Wir merken es, wenn wir ein paar Tage nicht so gut geschlafen oder zu hart trainiert haben: Wir werden immer dünnhäutiger. Darum ist es auch sehr wichtig, dass wir bei niedrigen Werten auch die Auswertung der emotionalen und sozialen Belastung mit einbeziehen. Wenn die physische Erholung schon längerfristig besteht, dann sind emotionale und soziale Belastung oft deutlich höher bewertet. Sowohl körperliche Erholung als auch erholsamer Schlaf sind Items, welche direkt abhängig vom optimalen Training und der optimalen Ernährung sind.

Physische Erholung

Ein guter Schlaf und körperliche Erholung sind zentrale Faktoren für jeden Menschen. Der Körper ist Vermieter des Kopfes und Taxi für das Mindset. Die Psyche ist abhängig von der Regeneration und dem Schlaf des Menschen. Wir erkennen das gut, wenn wir ein paar Tage nicht so gut geschlafen oder zu hart trainiert haben. Wir werden immer dünnhäutiger. Darum ist es auch sehr wichtig, dass wir bei tiefen Werten auch die Auswertung der emotionalen und sozialen Belastung einbeziehen. Wenn die physische Erholung schon längerfristig besteht, dann sind emotionale und soziale Belastung oft deutlich höher bewertet. Sowohl körperliche Erholung als auch erholsamer Schlaf sind Items, welche direkt abhängig sind von optimalem Training und Ernährung.



Die BIA Messung (BIOIMPEDANZ)

Wir empfehlen folgendes Gerät:

Nutriguard von Data Input alle Geräte (über erpse bekommst du 5 Prozent beim Hersteller)

Um die BIA-Messung zu verstehen, sollte man wissen, was ein elektrischer Widerstand ist: Wenn Strom durch ein Material geleitet wird, kommt umso weniger Strom am „Ende der Leitung“ an, je grösser der Widerstand ist. Viele kennen noch den Versuch in der Schule: Wenn man Strom durch destilliertes Wasser leitet und diesen einer Lampe zuführt, leuchtet die Birne nicht auf. Erst wenn wir Mineralstoffe wie Salz ins Wasser geben, beginnt es zu leiten. Der Widerstand nimmt also ab. Was das mit dem menschlichen Körper zu tun hat? Körperwasser hat einen sehr niedrigen Widerstand, da es mit Mineralstoffen und anderen leitenden Teilchen gefüllt ist.

Die BIOIMPEDANZ-Messung ist ein elektrisches Verfahren, mit welchem man zwei wichtige Messwerte im Körper ermittelt:

- Erstens finden wir den sog. Wasserwiderstand. Je mehr Wasser im Körper ist, desto geringer ist der Widerstand im Körper, denn Körperwasser ist ein sehr guter Leiter.
- Zweitens können wir den Zellwiderstand messen. Dieser stellt quasi die Summe aller Widerstände sämtlicher stoffwechselaktiven Zellen im Körper dar.

Da Fett ein Isolator ist (also maximaler Widerstand), der Muskel einen sehr hohen Anteil an Wasser enthält und zudem einen hohen Zellwiderstand aufweist, scheint es zunächst möglich, die Magermasse (Masse ohne Fett) hochzurechnen.

Leider gibt es hier individuell jedoch sehr grosse Unterschiede. Demzufolge messen alle Fettwaagen mit sehr grossen Abweichungen an der Realität vorbei. Die Mineralisierung des Wassers im Körper schwankt sehr stark und ist abhängig vom psychologischen und physiologischen Stress.

Je mehr Stress wir haben, desto höher wird der Wasserwiderstand des Körpers und geringer der Zellwiderstand. Da (noch) keine Formel existiert, welche bei einer Körperfettwaage den Alltagsstress mit einbezieht, unterliegt das Körperfett den Schwankungen der körperlichen und psychischen Alltagsbelastung entsprechend stark. Umso frustrierender ist es dann, wenn man nach einer Woche intensiven Trainings auf die Fettwaage steigt, beim Anblick des Spiegels ein Lächeln über die Lippen huscht, aber der Zeiger der Körperfettwaage immer weiter nach oben schnell.

Umso mehr haben wir im erpse Institut entschieden, die Basisdaten darzustellen und diese für euch interpretierbar und verständlich zu machen.

Auf der linken Seite kannst du mit jedem handelsüblichen BIA-Messgerät mit medizinischer Qualität die Daten eingeben. Wir haben uns nur auf den 50 kHz Wert fokussiert, da weitere Werte in der Wissenschaft als nicht valide dargestellt werden und wir bei erpse® möglichst realitätsnahe Resultate darstellen möchten.

Gemessene Werte

50 kHz

R

426

Xc

48

☐ Zwischenberechnungen anzeigen

Wer das BIA-Messgerät als Körperfettbestimmung verwenden sollte, könnenn über die Aktivierung des Kästchens «Zwischenberechnung anzeigen» die Daten eingeblendet werden. Dann sind die Daten wie folgt:

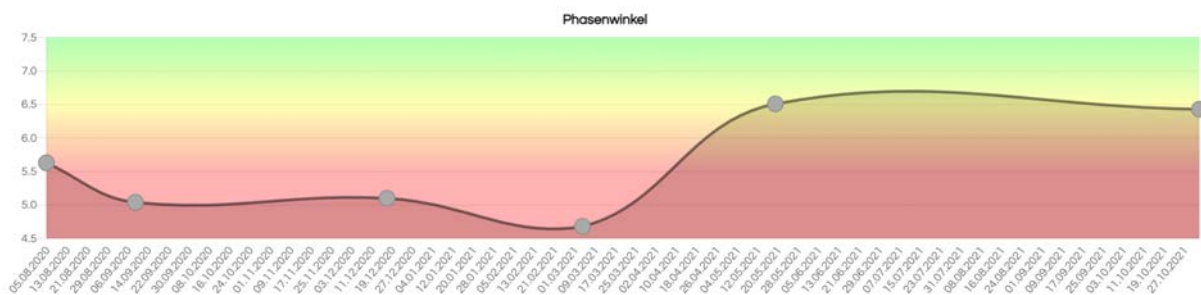
Zwischenberechnungen

	04.08.2020	08.09.2020	16.12.2020	03.03.2021	18.05.2021	01.11.2021
TBW Körperwasser	50.45	48.86	51.43	48.86	51.73	52.91
LBM Fettfreie Masse	68.92	66.76	70.26	66.75	70.68	72.29
Fettmasse	37.58	36.94	35.74	33.24	28.12	29.01
Körperfett in %	35.29	35.63	33.72	33.25	28.47	28.64
Körpermasse in kg	106.5	103.7	106	99.99	98.8	101.3
Phasenwinkel (Darstellung des Ernährungs- und regenerativen Zustandes einer aktiven Körperzelle)	5.63	5.04	5.10	4.68	6.51	6.43
BCM	34.53	31.31	33.21	29.86	38.40	39.01
ECM	34.39	35.45	37.04	36.89	32.27	33.28
ECM/BCM	1.00	1.13	1.12	1.24	0.84	0.85
Zellanteil in %	50.10	46.90	47.27	44.73	54.34	53.96

Grafische Ausgaben

	04.08.2020	08.09.2020	16.12.2020	03.03.2021	18.05.2021	01.11.2021
Normierter Wasserwiderstand	260.66	272.68	250.82	267.21	239.34	232.79
Normierter Zellwiderstand	25.68	24.04	22.40	21.86	27.32	26.23
ECM/BCM	1.00	1.13	1.12	1.24	0.84	0.85
Widerstand R 50	0.89	1.38	0.49	1.16	0.02	-0.24
Widerstand Xc 50	-0.57	-1.00	-1.43	-1.57	-0.14	-0.43

Neben diesen Werten werden alle wichtigen Daten im Verlauf im Diagramm dargestellt. Neben dem Phasenwinkel ist dies natürlich der auf die Grösse relativierte Wasser- und Zellwiderstand sowie natürlich auch der wichtige ECM/BCM Quotient.



Ganz unten wird der nach Jürg Hösli weiterentwickelte Vectograph von Piccoli dargestellt. Hier ist ein statistischer grafischer Vergleich der Person mit vergleichbaren Menschen zu sehen.

Die umliegenden eingefärbten Faktoren Kämpfer, Körpersteuerung – Bauchsteuerung, Sportkompensation und Ernährungsverhalten werden aus dem Fragebogen der Bedürfnisse dargestellt. Hinzu kommen Daten der VO2max.

