

## CRS® Gesundheitscheck – die Innovation!

Der CRS Gesundheitscheck bietet Ihnen eine innovative und weltweit einmalige Möglichkeit, Ihren zellulären Stoffwechsel zu analysieren – und das in wenigen Sekunden und völlig schmerzfrei!

## Transparenz durch modernste Messtechnologie

Eine umfassende Auswertung zeigt Ihnen, ob sich Ihr Stoffwechsel in Balance befindet oder ob ggf. eine Belastung vorliegt. Sie erhalten eine neuartige Transparenz, die Sie überzeugen wird: Ist Ihr Organismus geschützt vor den Schädigungen freier Radikale? Ist Ihr Körper ausreichend mit den lebensnotwendigen Vitalstoffen versorgt? Wie steht es mit Ihrer Immunabwehr? Und ist Ihr Körper evtl. übersäuert? Dies und vieles mehr erfahren Sie durch die optische Messung mit dem CRS Analysesystem.

## Wußten Sie ...

... dass eine latente 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 latenten Übersäuerung nicht entgegengewirkt, so können langwierige Krankheiten entstehen wie z.B. Osteoporose, Rheuma, Pilzinfektionen, Allergien und viele andere mehr.



Alles in Balance?  
Das CRS Analysesystem  
gibt Antworten.

## CRS® – denn Ihre Gesundheit hat Priorität!

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. Insbesondere für Raucher, Sportler, psychisch belastete oder gestresste Menschen sowie Menschen mit unausgewogener Ernährung wird eine regelmäßige Kontrolle des persönlichen Gesundheitszustands empfohlen.

Nutzen Sie die Vorteile des neuen CRS Systems.  
Fördern Sie Ihre Gesundheit selbstverantwortlich und konsequent – das CRS bietet Ihnen hierzu eine wertvolle und weltweit einmalige Unterstützung! Wir beraten Sie gerne!



managing your health

Adresse

**Werner Gaisch**

**Philipsstraße 21  
8403 Lebring**

**Tel.Nr.: 0664/59 99 144  
eMail: w.gaisch@gmx.at**

Patienteninformation



managing your health

# Ihr persönlicher Gesundheitscheck



Schnell und zuverlässig mit  
dem CRS® Analysesystem

CRS® und Mevitec® sind eingetragene Schutzmarken der Firma Mevitec GmbH.  
Bestellnummer: CRSM 055.900, Patientenflyer CRS med V 3.0d 0811, © mevitec GmbH - Printed in Germany

**mevitec**

Mevitec GmbH  
Pulverturmstrasse 5  
84028 Landshut · Germany  
T: +49 871 143 67 0  
F: +49 871 143 67 145  
info@mevitec.com  
www.mevitec.com

**mevitec**

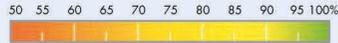
## Ihre CRS®-Messergebnisse:

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 zu beachten ist: Ausreichend (stilles) Wasser trinken. Regelmäßige, ausgewogene Bewegung an frischer Luft. Ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und Kräutern.

Vermeiden von Zucker, Weißmehl und denaturierter Nahrung. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welches die für Sie jeweils am besten geeignete Maßnahme ist.

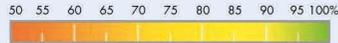
### Schutz vor Übersäuerung



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

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

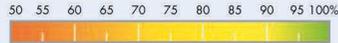
### Immunabwehr



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.

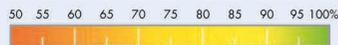
### Stoffumsatzregulation



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).

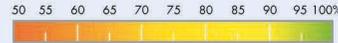
### Trainingszustand



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

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

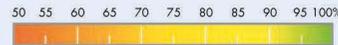
### Schutz vor oxidativem Stress



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:

- Ernährung mit hohem Anteil an Antioxidantien und Bioflavonoiden, z.B. Früchte mit roten und blauen Farbstoffen, Vitamine C, E, A und K,  $\beta$ -Carotin oder eine entsprechende Nahrungsergänzung.

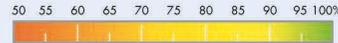
### Mentale Belastbarkeit



Mentale Belastbarkeit meint hier die Fähigkeit des Körpers, unter Stress und Belastungen die persönlichen Stärken und körperlichen 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.

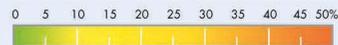
### Schutz vor infektiösen Prozessen



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

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

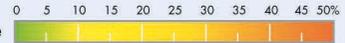
### Bindegewebzustand



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

- Ausgewogener Säure-Basen-Haushalt (siehe auch Schutz vor Übersäuerung).
- Durchblutungsfördernde Massagen und Pflegecremes, Sauna und Wechselbäder, Schwimmen, Trampolin springen.
- Ausreichende Zufuhr von stoffwechselfördernden Enzymen.
- Ernährung mit hohem Anteil an Antioxidantien, Bioflavonoiden, Buchweizen u./o. Rutin oder Nahrungsergänzung.

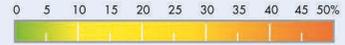
### Regulation entzündlicher Prozesse



Beschreibt die Fähigkeit des Körpers, entzündliche Prozesse zu regulieren. Entzündungen sollen die sie auslösenden Reize beseitigen oder entstandene Schäden reparieren. Je weiter die Werte im roten Bereich sind, desto höher ist das Risiko, dass eine Entzündung chronisch verläuft. Mögliche Schritte zur Verbesserung sind:

- Ernährung mit hohem Anteil an Vitamin E und Omega-3 Fettsäuren
- Ausreichende Zufuhr von entzündungshemmenden Enzymen, z.B. in Form von Ananas, Papaya sowie Vitamin C, Selen und Zink.

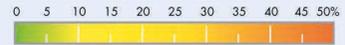
### Allergische Aktivierung



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

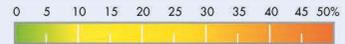
- Kontakt mit allergieauslösenden Stoffen meiden bzw. reduzieren.
- Abwechslungsreiche Ernährung, z.B. eine Rotationsdiät
- Ernährung mit hohem Anteil an Vitamin C, Kalzium und Kupfer

### Zellnebildungsprozesse



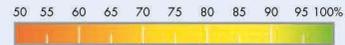
Beschreibt alle Zellnebildungsprozesse, die zur Aufrechterhaltung der Körperstruktur und Körperfunktion notwendig sind. Dieser Wert sollte immer in Verbindung mit dem für Zellabbauprozesse gesehen werden und einen annähernd gleichen Wert haben. Bei Bedarf berät Sie Ihr Arzt über eine geeignete Maßnahme.

### Zellabbauprozesse



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

### Allgemeine Leistungsfähigkeit



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

## Mikronährstoffbedarf

Mikronährstoffe (Vitamine, Enzyme, Mineralien, Bioflavonoide etc.) spielen eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel.

Grundversorgung

1

Bedarf

2

erhöhter Bedarf

3

hoher Bedarf

4

Bestimmte Mikronährstoffe neutralisieren Freie Radikale, andere wiederum regulieren wichtige Vorgänge im Zellstoffwechsel.