



## Was deine Hautfalten über Dich aussagen...

Die 13-Hautfaltenmessung basiert auf der Erkenntnis, dass dein Körper Fett nicht willkürlich ansetzt, sondern als Reaktion auf hormonelle Dysbalancen.

Dass Etwas in deinem Hormonsystem nicht optimal funktioniert, zeigt dein Körper dir, indem er Fett an der Stelle ansetzt, die mit den jeweiligen Blut- und Hormonwerten korreliert. Je dicker die Falte, desto größer das Problem!

Die Hautfaltenmessung gibt also Aufschluss darüber, wie es in deinem Körper, speziell in deinem Hormonsystem, aktuell aussieht.

Das Ergebnis der Hautfaltenmessung kann mit einem Zeugnis verglichen werden: Die Werte der einzelnen Falten sind Noten, die dein Körper dir für deinen Lifestyle (Ernährung, Schlaf, Training) gibt.

Da das Hormonsystem in sich integriert ist, gilt es, das Hauptproblem zu identifizieren (die Stelle, an der du hauptsächlich Körperfett ansetzt) und durch gezielte Strategien zu beheben. Dies löst durch den Einfluss auf alle anderen Falten eine Aufwärtsspirale aus und ermöglicht effizienten Fortschritt in Sachen Körperfett, Muskelmasse und Energielevel.

### Kinn/Wange

Dies sind die Falten, die wir als Erstes messen und die sich mit am Schnellsten verändern. Nimmst du zu, nehmen sie zu – nimmst du ab, nehmen sie ab.

Die Wangenfalte ist zudem ein guter Indikator für kurzzeitigen Stress.

### Brust

Die Brustfalte ist der Indikator für deinen Zinkbedarf. Je höher die Falte, desto höher dein Bedarf.

Zink ist der Vorläufer für Testosteron, daher ist der Bedarf bei Männern besonders hoch.

Zudem spielt Zink eine wichtige Rolle im Immunsystem, für die Regeneration sowie die Entwicklung gesunder Haare und Nägel.

Bei einem optimalen Zinklevel liegt die Brustfalte bei ca. 3mm.

### Trizeps

Die Trizepsfalte ist die wichtigste Falte – sie hat den größten Einfluss auf alle anderen Falten.

Sie gibt Aufschluss über dein Level an Testosteron – einem der wichtigsten Hormone im Körper.

Eine niedrige Trizepsfalte ist ein Indikator für einen gesunden, gut funktionierenden Körper.

Die optimale Faltendicke beträgt bei Männern 4mm, bei Frauen 10mm

### Schulterblatt

Die Falte unterhalb des Schulterblattes gibt Aufschluss über deine genetische Kohlenhydrattoleranz. Die magische Grenze liegt hier bei 10mm.

Je weiter deine Schulterblatrfalte über 10mm liegt, desto besser kommst du mit einer fettreichen Ernährung, bestehend aus Fleisch, Fisch, Eiern, Nüssen, Gemüse und Salat klar.

Je weiter sie unter 10mm liegt, desto besser kommst du mit einer Ernährung bestehend aus hochwertigen Kohlenhydratquellen klar und kannst diese somit ohne Probleme regelmäßig essen.

Eine hohe Schulterblatrfalte ist zudem ein Zeichen für ein erhöhtes Entzündungslevel im Körper.

### Rippe

Die Rippenfalte spiegelt die Funktionsfähigkeit deiner Schilddrüse, sowie deine Stoffwechselgeschwindigkeit wieder. Faktoren, die für eine hohe Rippenfalte sorgen, sind beispielsweise Amalgamfüllungen, Stress und Zucker.

### Hüfte

Die Hüftfalte steht in direktem Zusammenhang mit deinem Blutzuckermanagement. Unregelmäßige Mahlzeiten oder gar das Ausfallen lassen von Mahlzeiten sorgen für mehr Fett an dieser Stelle, was Heißhungerattacken, Lust auf Süßes und Konzentrationsprobleme nach sich zieht.

### Bauch

Die Bauchfalte gibt Aufschluss über dein Stresslevel und die Fähigkeit deines Körpers, mit dem Stress umzugehen, dem er tagtäglich ausgesetzt wird. Sie korreliert mit deinem Cortisolspiegel.

Eine hohe Bauchfalte und die Tatsache, dass du morgens nur schwer in die Gänge kommst, sind ein klares Zeichen dafür, dass deinem Körper die Mikronährstoffe für den Umgang mit Stress und für ein optimales Energielevel fehlen.

Auch deine Darmgesundheit hat einen großen Einfluss auf diese Falte.

Die Bauchfalte ist durch die Verbindung zum Energielevel somit ein Indikator für deine Leistungsfähigkeit in Beruf, Sport und Alltag.

### Knie

Die Falte am Knie spiegelt die Funktionsfähigkeit deiner Leber wieder, im Speziellen Phase 1 der Entgiftung in der Leber.

**Body Resources**  
**Gewerbestraße 21**  
**71332 Waiblingen**  
**[www.bodyrs.com](http://www.bodyrs.com)**

### Wade

Die Wadenfalte steht in direktem Zusammenhang mit deinem Tiefschlaf, insbesondere der im Tiefschlaf stattfindenden Produktion des Wachstumshormons HGH.

Eine hohe Wadenfalte weist auf einen erhöhten Magnesiumbedarf hin. (Das richtige) Magnesium ist der entscheidende Rohstoff, um tief zu schlafen.

Wadenfalten von <5mm bei Männern und <10mm bei Frauen deuten auf einen qualitativ hochwertigen Schlaf hin.

### Oberschenkel vorne

Die Falte am vorderen Oberschenkel spiegelt die Belastung durch Umweltgifte, Xenoöstrogene und Schwermetalle wieder und gibt Aufschluss über die Fähigkeit deiner Leber, diese Stoffe zu entgiften.

### Oberschenkel hinten

Die Falte am hinteren Oberschenkel gibt wie der vordere Oberschenkel Aufschluss über die Entgiftung. Zudem ist das Verhältnis von vorderer Oberschenkelfalte zu hinterer Oberschenkelfalte ein Indikator für deinen individuellen Bedarf an B-Vitaminen.