

# AIQUM®

## Informationen - Herbst 2006

### **AIQUM® – Das Online Ernährungs und Fitnessportal!**

AIQUM® bietet seinen Kunden:

- Seriöse, wissenschaftliche und individuelle Ernährungsberatung und -planung.
- Tausende von Rezepten, die individuell abgestimmt werden. Das Erstellen eigener Rezepte mit eigenen Zutaten ist jederzeit möglich.
- Individuelle Trainingsplanung von Experten plus kostenlose Lehrvideos.
- Jederzeit ersichtliche persönliche Energiebilanz für optimale Kontrolle.
- Community Total in einer großen Gemeinschaft – oder Anonymität – der Kunde entscheidet.
- Keine Wundermittel, keine „Blitzdiäten“ – AIQUM ist seriös und von Medizinern entwickelt!
- AIQUM® berät und betreut, anstatt anzuweisen und vorzuschreiben.

Die AIQUM® GmbH bietet einzigartige und umfassende Dienstleistungen in den Bereichen Diäten, Fitness und Gesundheit.

Rund 50% aller Mitteleuropäer leiden unter Übergewicht – Tendenz steigend. Die Komplexität des Themas bringt es mit sich, dass es wenige seriöse Angebote im Internet gibt.

AIQUM® setzt an dieser Stelle bei Qualität und Preis- / Leistungsverhältnis neue Maßstäbe.

AIQUM.de bietet seinen Mitgliedern professionelle Unterstützung auf dem Weg zum Wunschgewicht – unkompliziert, zeit- und ortsunabhängig und auf Wunsch anonym. In Zusammenarbeit mit Ernährungs- und Sportwissenschaftlern, Psychologen und Computer-Spezialisten, wurde das Internet-Portal in jahrelanger Arbeit unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und bietet einen individuellen, medizinisch fundierten Rundum-Service zum Thema Abnehmen, Fitness und Gesundheit.

Die individuelle datenbankgestützte Betreuung der Mitglieder ermöglicht niedrige Kosten – die wir an unsere Kunden weitergeben. Auch die persönliche Beratung und Betreuung kommen nicht zu kurz: Das AIQUM®-Expertenteam – Wissenschaftler, Diät- und Fitnessexperten – beraten und betreuen die AIQUM®-Mitglieder über Foren, im Chat und per Email, kostenlos!



Dr. oec. troph. Marcus Iken  
Leiter des AIQUM-Experten-  
Teams, Medizinische Hoch-  
schule Hannover

## Das AIQUM Prinzip - Die „Flexible Diät Methode“

Während manche Diäten dazu raten, sich möglichst fett- und zuckerarm zu ernähren, einzelne Diäten sogar im Widerspruch dazu das Fett favorisieren (Atkins), Kohlenhydrate ablehnen oder aber den Glykämischen Index (Glyx-Diät) als Maßstab für den Erfolg verkaufen, ist für Ernährungswissenschaftler der Schlüssel zu Abnehmerfolg bekannt: Es ist die Energiebilanz.

Es ist so wahr und gleichzeitig so einfach. Wenn Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen, nehmen Sie zu – und umgekehrt, wenn Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen, nehmen Sie ab. Allerdings dürfen Sie dabei nicht den Fehler machen, zu wenig Energie aufzunehmen, denn dann schaltet der Körper auf ein „Sparprogramm“ um und reduziert den Verbrauch – der klassische Jo-Jo-Effekt ist die Folge: Der Mensch wird nach der Diät schwerer, als er / sie es vorher waren.

Natürlich ist es für manche Firmen interessant und lukrativ, in jedem Jahr (jedem Monat, jeder Woche) eine neue Diät mit fantasievollem Namen auf den Markt zu bringen, hilfreich für den Kunden ist das nicht unbedingt, denn es ändert sich bei allen Varianten nichts an der simplen Wahrheit: Es ist die Energiebilanz.

### Genau an diesem Punkt setzt AIQUM an:

Genau wie bei einer Betreuung durch einen persönlichen (und evtl. teuren) Ernährungsberater wird zunächst die Situation des Kunden und dabei auch der persönliche Energieverbrauch ermittelt. Dabei werden biometrische Daten (Gewicht, Alter, usw.) genauso berücksichtigt, sowie persönliche Vorlieben zur Ernährung, die Arbeitssituation, etc.. Nach dieser Analyse erhalten die Kunden ihre individuell abgestimmten Empfehlungen zur Ernährung.

### Und AIQUM geht darüber hinaus:

- Individuelle Nahrungsmittel und Rezepte sind problemlos einzugeben.
- Ein Fitnessprogramm wird empfohlen und perfekt in die Energiebilanz des Kunden integriert.
- Ein Verhaltenstraining ist auf Wunsch kostenloser Bestandteil des Programms.
- In nächster Zeit wird ein Service für Handys bereit stehen.
- Unsere Experten beantworten Fragen persönlich, im Regelfall am gleichen Tag und auch am Wochenende (!).
- Wenn Sie möchten, sind Sie Teil einer großen Gemeinschaft und teilen Ihre Erfahrungen mit anderen, oder bleiben privat – auf jeden Fall haben sie Zugriff auf tausende von informativen Forumsbeiträgen.



## So wird es gemacht - AIQUM konkret

Nachdem Sie sich bei AIQUM® angemeldet haben, führen wir gemeinsam eine erste Diagnose durch, machen einen Figurtest und fragen Sie nach Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen, Ihren Zielen und Wünschen.

**Schon jetzt können Sie Ihr Wunschgewicht, Ihre Essvorlieben, Sportwünsche usw. äußern.**

Nach der detaillierten Analyse durch unsere Experten, erhalten Sie Ihren Ernährungsplan und auf Wunsch Sportplan für jeweils zwei Wochen. Die Pläne werden für Sie nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen individuell erstellt. Wir berücksichtigen die Empfehlungen namhafter Wissenschaftler und Institutionen. **Selbstverständlich können Sie nicht nur aus tausenden von AIQUM-Rezepten wählen, sondern genauso einfach eigene Rezepte und Zutaten verwenden.**

Natürlich ist Sport hilfreich, um das Abnehmen zu unterstützen. Dem Körper ist es aber letztlich egal ob Sie nun „sporten“ oder sich anderweitig bewegen, denn beides verbrennt Kalorien!

**Wir haben für Sie knapp 100 alternative Bewegungsformen, mit denen Sie auch ohne Sport abnehmen können –** ob Spaziergang, Haus- oder Gartenarbeit. Darunter werden sicherlich auch Sie etwas finden, das Ihnen Spaß macht...

Sportlerherzen dagegen können aus über 70 Sportarten wählen. **Es stehen Ihnen verschiedene Fitnesspläne (Problemzonen-Training über Fitness bis zu Wirbelsäulengymnastik) mit Hunderten von Fitnessübungen in kostenlosen Lehrvideos zur Verfügung.** Entsprechend unserer „Flexiblen Diät-Methode“ können Sie die Übungen austauschen, in die Liste der Lieblingsübungen aufnehmen und das Training nach Belieben variieren.

**Trainingsplanung**

**Ehr Krafttraining:**

Sie haben sich für Fitnessstraining entschieden, Markus (AIQUM). Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung! Krafttraining wird Ihr Gewebe straffen, Ihre Muskeln stärken und zusätzlich Kalorien verbrennen.

**Bitte wählen Sie Ihre Trainingsart:**

- Im Moment möchte ich kein Krafttraining.
- Ganzkörpertraining  
Es werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert
- Problemzonenstraining  
Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Brust
- Wirbelsäulentraining  
Kräftigung der Stütz Muskulatur, Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden

**Als ganzheitliches System bietet AIQUM® nicht nur Ernährungs- und Sportpläne an, sondern auch freiwillige Verhaltensseminare ohne Zusatzkosten an.**

So werden Sie auf Wunsch Schritt für Schritt bei einer Umstellung von Ernährungsgewohnheiten und Lebensführung begleitet.

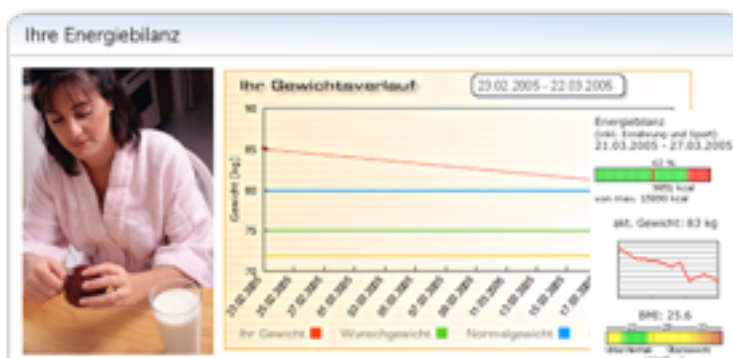
**AIQUM® - 6-wöchiges Verhaltensseminar**

**Die erste Woche:**

In der ersten Lektion erlernen Sie den Umgang mit Ihrem Diätagebuch. Ein solches Tagebuch ist sehr hilfreich, um seine Ziele fest im Visier zu behalten und um bestimmte „Figurfällen“ zu erkennen und diese dann zu bekämpfen. Des weiteren hilft es Ihnen, das Gelernte zu überprüfen und dauerhaft zu fixieren. Es unterstützt Sie dabei, den Überblick z.B. über Ihre Mahlzeiten oder sportliche Aktivitäten zu bewahren und natürlich können Sie und sollen auch ruhig in Ihr Tagebuch darüber hinaus alles, was Sie während Ihrer Diät beschäftigt, eintragen. Hier können Sie berichten, was Sie heute gegessen haben, wie Sie sich fühlen usw...

Ehe Sie es sich versehen, sind die ersten zwei Wochen um, sie haben bereits erste Erfolge und der zweite Figurtest schließt sich an. Die dann alle 2 Wochen wiederkehrenden Tests dienen Ihnen und uns zur Kontrolle Ihres Erfolges. Außerdem optimieren wir Ihre Ernährungsplanung immer wieder abhängig von Ihren Testergebnissen!

**Die Testergebnisse können Sie während der gesamten Mitgliedschaft in Ihrem privaten Bereich über anschauliche Diagramme verfolgen.**



Nach jedem Figurtest erhalten Sie automatisch Ihren neuen Ernährungs- und auf Wunsch Sportplan.

## In der Gemeinschaft fällt das Abnehmen vielen Menschen leichter!

In der Community (Forum, Chat oder Kiloclubs) erhalten Sie echte Unterstützung von der AIQUM-Gemeinschaft. Wenn Sie Ihren Erfolg mit anderen Mitgliedern teilen wollen, können Sie einem Kiloclub beitreten – dort sehen Sie gleichzeitig die Erfolgsbilanz anderer und können sich gegenseitig motivieren.

Last but not least können Sie im Expertenforum unserem Expertenteam aus Ernährungswissenschaftlern, Diätassistenten und Fitnesstrainern Fragen stellen, die in kürzester Zeit fachlich und verständlich beantwortet werden.



AIQUM® Foren - Thema: Ernährung allgemein

Erfahrungsaustausch und Sonstiges zur Ernährung

Seiten: [1] 2 3 ... 8   als gelesen markieren

	Betreff	Beginnen von	Antwort
	Hefeflocken.....gibt es andere gute Vitamin-B-Lieferanten? <small>(NEU)</small>	WingsofArt	3
	80 gr. reines Fett? <small>(NEU)</small>	Homer	3
	Die schwarze Sensation	Erfolgskonzept	6

Lesen Sie selbst, was zufriedene Kunden über AIQUM berichten:

[http://www.aiqum.de/Testimonials-zufriedene-AIQUM\\_Kunden.html](http://www.aiqum.de/Testimonials-zufriedene-AIQUM_Kunden.html)

## AIQUM für Experten - Worauf basiert das System?

AIQUM verwendet für die Berechnung der Ernährungspläne den Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) der **Bundesforschungsanstalt für Lebensmittel in Karlsruhe**. Der BLS ist die genaueste Datenbasis für die Berechnung von Nährstoffen, die es im deutschsprachigen Raum gibt.



---

## Gibt es unabhängige Tests?

AIQUM wurde im Frühjahr 2005 von der **Stiftung Warentest** getestet und erhielt 4 von 5 möglichen Punkten. Testnoten wurden nicht vergeben. Bemerkenswert ist es, dass AIQUM diese Punkte erreichte, obwohl damals noch nicht die aktuelle Version der AIQUM-Software in Betrieb war, die beim Bedienungskomfort und der Leistungsfähigkeit weit über die getestete Version von AIQUM hinaus geht.



## Was sagt die Presse?

Oktober 2006

In der Oktober Ausgabe von Fit for Fun werden die zehn besten Online Portale zum Thema Ernährung und Fitness unter die Lupe genommen.

**Unter den Besten und von Fit for Fun empfohlen: AIQUM.**

10/06 Österreich 3,50 €; Schweiz 6 sfr Deutschland 3€ Oktober  
Belgien 3,50 €; Finnland 5 €; Frankreich 4 €; Griechenland 4,70 €; Italien 4 €; Luxemburg 3,50 €;  
Niederlande 3,50 €; Spanien 4 €; Portugal (cont) 4 €

**FIT FOR FUN-CAMP**  
20 REISEN NACH  
SÜDAFRIKA  
ZU GEWINNEN!

**SEX-REPORT**  
WANN BEGINNT  
FREMDGEHEN?

**www.fitforfun.de**

Ernährungscoach im Internet gesucht! FIT FOR FUN hat den Datenozean des World Wide Web abgesurft, um die **10 besten Online-Diäten** für Sie ausfindig zu machen.

**ABNEHMEN IM INTERNET**

**Schlank per Mausclick**

[www.aiqum.de](http://www.aiqum.de) [www.aiqum.de](http://www.aiqum.de) [www.aiqum.de](http://www.aiqum.de)

**Die Zauberformel lautet: weniger essen, als Ihr Körper verbraucht. Strenges Kalorienzählen? Ja, aber das übernimmt der Aiquum-Rechner.**

**Wie funktioniert's?** Zum Start absolvieren Sie einen umfangreichen Figurtest. Anschließend erhalten Sie Ernährungspläne für die kommenden zwei Wochen – falls gegen Aufpreis gebucht, noch einen Fitness-Plan. Aus sportlicher Betätigung und Nahrungsaufnahme errechnet das Programm ständig, wie viele Kalorien Sie noch zu sich nehmen dürfen.

**Wie seriös ist das Ganze?** Sechsköpfiges Team – bestehend aus promovierten Ernährungswissenschaftlern, ausgebildeten Fitness-Trainern und Diätassistenten. Die Ernährungsempfehlungen richten sich nach den Vorgaben der DGE.

**Dauer und Kosten?** Der Preis liegt je nach Mitgliedschaft zwischen 12,90 Euro im Monat (circa 0,43 Euro/Tag) und 119 Euro fürs Jahr (circa 0,33 Euro/Tag).

**FIT FOR FUN-FAZIT** Vielseitiges Angebot. Ausführlicher Workout-Teil, knapper Ausdauer-Teil. Gut, um den Überblick über die Nahrungsaufnahme zu behalten.

**SURF DICH SCHLANK! ONLINE-DIÄTEN IM VERGLEICH**

## Was sagt die Presse?

Juni 2006

Die große Luxemburger Zeitschrift Telecran hat Online-Ernährungsprogramme getestet. Das Ergebnis: **AIQUM erhielt unter allen Kandidaten die meisten Pluspunkte.** Lediglich die Eingabe eigener Rezepte gelang der Redakteurin nicht.. aber auch das konnten die AIQUM-Experten ihr noch erklären. Schließlich benutzen die Rezepteingabe täglich unzählige AIQUMianer ;-)

AIQUM sagt Danke!



**www.aiqum.de**

Ein Team aus Ernährungswissenschaftlern, einem Fitnessfachwirt und einer Gymnastiklehrerin steckt hinter dieser Webseite. Die „flexible-Diät-Methode“ basiert auf dem Prinzip der Energiebilanz: Man muss mehr Kalorien verbrennen als man aufnimmt. Nach der Anmeldung macht man einen Figurtest, gibt Ernährungsvorlieben und gesundheitliche Voraussetzungen ein. Nach der Analyse erhält man einen Ernährungs- und Sportplan für zwei Wochen, danach findet erneut ein Test statt. Neben Fitnessübungen werden auch Bewegungsformen wie Gartenarbeit und Putzen in die Energiebilanz einbezogen. Die Mitgliedschaft für einen Monat kostet 9,90 Euro.

- + ausführliche Informationen über die Methode in der Rubrik „Worum AiQum?“
- + berücksichtigt Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- + übersichtlicher Aufbau
- + Chat und Expertenforum
- die Eingabe eigener Rezepte gelang im Versuch nicht



**Wahrheit auf der Waage: Gute Diäten setzen auf langsame Gewichtsabnahme.**

deren Ratschlag nicht zureichende. Ähnlich verhalte es sich mit den Fitnessübungen. Trainer in einem guten Fitnessstudio könnten weitaus individueller auf die körperliche Verfassung eingehen.

Eines fällt bei allen vier zitierten Internet-Diäten auf: Ihre Anwendung kostet ziemlich viel Zeit. Bei [www.novafeel.de](http://www.novafeel.de) zum Beispiel protokolliert man eine Woche lang das Essverhalten, bei anderen wählt man für den ganzen Tag Rezepte aus, um sich die Nährwerte anzeigen zu lassen. Dann wären da noch die Tagebücher, um persönliche Empfindungen einzutragen, Kalender mit Handlungsanweisungen und Gewichtskurven.



Viele weitere Zeitschriften haben bereits positiv über AIQUM berichtet, u.a.

**MensHealth.de**

**Frau  
von  
Heute**

**tomorrow**



**Fragen? Anregungen?**

Falls Sie weitere Fragen haben, erreichen Sie uns hier:

AIQUM GmbH  
Dorfstraße 59  
D-32791 Lage  
Email: [info@aiqum.de](mailto:info@aiqum.de)