



S A L O M E D

SALOMED-Test – Presse-Fact-Sheet

Kurzprofil

Der SALOMED-Test ist ein Bluttest-Verfahren, das den Stoffwechsel nach reichhaltigen Mahlzeiten misst also alltagsnah statt nüchtern. Entwickelt von Dr. med. Stephan Schimpf, verbindet der Test praktische Stoffwechselmedizin mit klarer Datenauswertung. Ergebnis ist eine individuelle Lebensmittelliste mit 70 Produkten im Ampelsystem (Grün – Gelb – Rot). Die Blutabnahme kann weltweit in jedem medizinischen Labor erfolgen; die Werte werden digital übermittelt.

Das Besondere am SALOMED-Test

- Alltagsnähe: Blutabnahme bewusst nach üppigen Mahlzeiten – reale Reaktionen statt künstlicher Nüchternwerte.
- Individualisierung: Maßgeschneiderte 70-Lebensmittel-Ampel – präzise Orientierung ohne starre Pläne.
- Freiheit statt Diät: Keine Diätvorschriften. Die Liste gibt die Richtung, die Auswahl bleibt frei – passend zum Alltag.
- Weltweite Verfügbarkeit: Durchführbar in jedem medizinischen Labor.
- Herkunft aus der Praxis: Ursprünglich im Leistungssport erprobt, heute breit einsetzbar.



So funktioniert der SALOMED-Test

1. Online bestellen.
2. Provokation im Alltag: Vor der Blutabnahme 1 bis 2 Tage reichhaltig essen, damit typische Stoffwechselreaktionen sichtbar werden.
3. Blutabnahme im Labor vor Ort – weltweit in jedem medizinischen Labor möglich.
4. Werte digital übermitteln (PDF/Fotos genügen).
5. Ergebnis erhalten: persönliche 70-Lebensmittelliste im Ampelsystem – klare Orientierung ohne Diätplan.

Warum Standard-Diäten oft scheitern

Pauschalprogramme ignorieren Unterschiede in Stoffwechsel, Alltag und Belastung. Der SALOMED-Ansatz setzt an der Ursache an. Erst provozieren und dann messen. Das Ampelsystem bedeutet Rot weglassen, und innerhalb von Grün und Gelb frei und völlig ohne Kalorien zählen zu wählen.

Alltag statt Wissenschaft

Der SALOMED Test basiert nicht auf wissenschaftlichen Studien und will es auch gar nicht!. Die individuelle Provokation mit reichhaltigen Mahlzeiten vor der Blutabnahme erfolgt so, wie Menschen tatsächlich essen. Das fällt bei jedem anders aus, je nach Vorlieben, Gewohnheiten und Sättigungsgefühl.



Ernährung nach Blutwerten: individuell & frei

Der Test spiegelt also reale Bedingungen wider und ahmt keine Laborbedingungen nach. Kurz gesagt, der SALOMED Test ist ein praktisches Werkzeug und keine wissenschaftliche Studie. Die Entscheidung bleibt bewusst bei den Kundinnen und Kunden – keine vorgeschriebenen Diäten, keine starren Regeln.

Vom Spitzensport in den Alltag

Die Idee hinter dem SALOMED-Test entstammt ursprünglich aus der Arbeit mit Spitzensportlern. Und im Alltag profitieren nun Menschen, deren Stoffwechsel auf Standard-Empfehlungen anders reagiert als erwartet.

Presse-Kontakt

media@salomed.com

Bitte bei Veröffentlichungen den Hinweis „Quelle: SALOMED-Test“ verwenden.