



S A L O M E D

---

# Der SALOMED Test

## Abnehmen ohne Rätselraten

**Millstatt und Verona, August 2025**

Viele Diäten scheitern, weil sie ein Schema über alle legen und den Alltag kaum treffen. Der SALOMED Test geht einen einfachen und sehr persönlichen Weg. Gemessen wird nach reichhaltigen Mahlzeiten und nicht nüchtern. So entsteht ein Bild, das dem echten Leben näher kommt und Entscheidungen leichter macht.

### **Blut statt Bauchgefühl**

Ihr Blut zeigt, was zu Ihnen passt. Wichtige Werte wie Blutzucker, Blutfette und Harnsäure werden ausgewertet und verständlich erklärt. Aus den Daten wird eine Liste mit siebzig Lebensmitteln im Ampelsystem. Grün heißt gern. Gelb ab und zu. Rot weglassen. Das hilft im Supermarkt, beim Kochen und auch im Restaurant.

### **Messung nach üppigen Tagen**

Vor der Blutabnahme essen Sie ein bis zwei Tage so, wie Sie es normalerweise tun. Gern auch reichhaltig. Genau dann zeigt der Stoffwechsel, wo er gut läuft und wo er ins Stocken kommt. Das Ergebnis spiegelt daher den Alltag und nicht eine künstliche Sondersituation.



S A L O M E D

---

Seite 2 Abnehmen ohne Rätselraten

### **So läuft es ab**

Online bestellen. Normal essen. Blutabnahme im Labor vor Ort. Das ist weltweit möglich, jedes medizinische Labor kann die Werte bestimmen. Befunde per E Mail senden. Die Auswertung kommt schriftlich und klar.

### **Ein Kompass für den Alltag**

Es gibt keine Punkte, keine Kalorienlisten und keine komplizierten Pläne. Die Liste gibt Richtung, Sie entscheiden im Rahmen von Grün und Gelb frei. So bleiben Genuss und Struktur in Balance. Rot bleibt draußen, weil es bremst.

### **Praxis vor Theorie**

Der SALOMED Test ist kein akademisches Studiendesign und will es nicht sein. Die bewusste Provokation mit Essen fällt bei jedem anders aus. Vorlieben, Gewohnheiten und Sättigungsgefühl sind individuell. Genau darin liegt der Nutzen. Gemessen wird das, was wirklich passiert.

### **Die Idee hinter SALOMED**

Entwickelt von Dr. med. Stephan Schimpf. Er vereint Labormedizin mit alltagstauglicher Ernährung. Er lebt in Italien, weil ihn die mediterrane Küche überzeugt. Frische Zutaten, einfache Zubereitung, klare Aromen. Diese Prinzipien lassen sich mit vielen Essweisen verbinden. Vegan funktioniert. Vegetarisch funktioniert. Flexitarisch funktioniert. Auch eine stark reduzierte Menge an Kohlenhydraten lässt sich mit der Liste sinnvoll umsetzen.



S A L O M E D

---

## Seite 3 Abnehmen ohne Rätselraten

### **Für wen sich das lohnt**

Für Menschen, die abnehmen möchten, ohne in Diätstress zu geraten. Für alle, die Leistung und Erholung besser ausgleichen wollen. Für alle, die ihre Freiheit beim Essen behalten möchten und gleichzeitig eine klare Linie suchen. Der Rahmen ist stabil, der Spielraum bleibt groß.

### **Was am Ende bleibt**

Ehrliche Daten. Eine klare Einordnung. Eine einfache Liste, die wirkt. Grün heißt gern. Gelb ab und zu. Rot weglassen. So wird Abnehmen verständlich und planbar, ohne den Genuss zu verlieren.

Kontakt über [media@salomed.com](mailto:media@salomed.com) und [www.salomed.com](http://www.salomed.com).



---

## Mitteltext (ca. 450 Wörter)

Gern. Hier ist der Mitteltext in einer Länge von etwa 450 Wörtern, klar und menschlich formuliert, ohne Gedankenstriche und ohne Doppelpunkte. Am Ende stehen die Kontakte wie zuvor.

Viele Diäten scheitern, weil sie zu pauschal sind und den Alltag der Menschen nicht abbilden. Der SALOMED Test setzt auf Individualität. Gemessen wird nach reichhaltigen Mahlzeiten und nicht nüchtern. So entstehen Werte, die zu echten Esssituationen passen und nicht nur zu Bedingungen im Labor. Wer wissen will, wie der eigene Körper im wirklichen Leben reagiert, bekommt damit eine ehrliche Ausgangsbasis.

Die Vorbereitung ist einfach. Ein bis zwei Tage essen Sie so, wie es für Sie normal ist. Danach lassen Sie im Labor Blut abnehmen. Das ist weltweit möglich, denn jedes medizinische Labor kann die benötigten Werte bestimmen. Die Befunde werden digital übermittelt. Im Anschluss werden sie verständlich erklärt. Fachsprache wird übersetzt, damit Sie erkennen, was für Sie persönlich wichtig ist und was Sie getrost ignorieren können.

Am Ende erhalten Sie eine persönliche Liste mit siebzig Lebensmitteln. Die Logik ist leicht. Grün heißt gern. Gelb ab und zu. Rot weglassen. Diese Einteilung schafft Orientierung, ohne den Alltag einzuengen. Es gibt keine Pflicht zum Kalorienzählen. Es gibt keine komplizierten Rezeptpläne. Sie entscheiden, was zu Ihrem Leben passt, und behalten trotzdem eine klare Linie. Wer Freiheit beim Essen schätzt, findet hier einen Rahmen, der Halt gibt und doch beweglich bleibt.

Der Ansatz ist bewusst praxisnah. Er ist keine akademische Studie und möchte es auch nicht sein. Die Provokation durch reichhaltiges Essen fällt bei jedem Menschen anders aus. Vorlieben unterscheiden sich. Gewohnheiten sind verschieden. Das Gefühl für Sättigung ist persönlich. Gerade diese Unterschiede sind wertvoll, weil sie zeigen, wie Ihr Körper im Alltag antwortet. Ziel ist Orientierung und Selbststeuerung und nicht die Absicherung statistischer Hypothesen.



---

## Seite 2 zum Mitteltext (ca. 450 Wörter)

Entwickelt wurde der Test von Dr. med. Stephan Schimpf. Er arbeitet seit vielen Jahren an der Schnittstelle von Labormedizin und Ernährung. Der Ursprung liegt im Leistungssport. Seit 1994 wird der Test in Deutschland, Österreich und der Schweiz angewendet. Heute nutzen ihn Menschen, die abnehmen wollen, ihre Leistungsfähigkeit steigern oder einfach gesünder essen möchten.

Dr. med. Stephan Schimpf lebt in Italien. Er ist überzeugt, dass die mediterrane Ernährungsweise eine sehr gute Basis für Gesundheit bildet. Das gilt für Menschen, die vegan oder vegetarisch essen. Das gilt auch für Flexitarier und sogar für Menschen, die Kohlenhydrate stark reduzieren. In Italien lernt er die Küche direkt kennen. Aus dieser Nähe entstehen Hinweise, die im Alltag funktionieren und nicht nur gut klingen.

SALOMED verspricht keine Wunder. Der Test übersetzt Messwerte in klare Entscheidungen. Er ist ein Werkzeug, das täglich hilft. Einfach, konkret und persönlich.

Kontakt über [media@salomed.com](mailto:media@salomed.com) und [www.salomed.com](http://www.salomed.com).



## Langtext (ca. 1.200 Wörter)

### **Alltag statt Labor**

Viele Diäten scheitern, weil sie zu pauschal sind und das echte Leben kaum berücksichtigen. Der SALOMED Test geht einen anderen Weg. Er misst den Stoffwechsel nach reichhaltigen Mahlzeiten und nicht nüchtern. So entstehen Werte, die zu realen Esssituationen passen. Wer wissen will, wie der eigene Körper im Alltag reagiert, bekommt damit eine ehrliche Grundlage für Entscheidungen. Die Idee ist einfach. Erst messen, dann entscheiden. Ohne Diätjargon. Ohne Zaubertricks.

### **Was der Test misst**

Gemessen werden Blutwerte, die Rückschlüsse auf Belastung, Energiehaushalt und Erholung erlauben. Entscheidend ist der Zeitpunkt. Nach üppigem Essen arbeitet der Stoffwechsel auf Hochtouren. Was im nüchternen Zustand unauffällig wirkt, kann dann sichtbar werden. Genau das nutzt SALOMED. Statt Laboridylle zeigt der Test, was passiert, wenn Menschen so essen, wie sie es tatsächlich tun. Daraus entsteht ein Bild, das näher an der Realität liegt und deshalb praktischer ist.

### **So läuft der Test ab**

Sie bestellen online. Sie essen ein bis zwei Tage so, wie es für Sie üblich ist. Vielleicht sogar etwas reichhaltiger also ohne sich zu verbiegen. Danach lassen Sie im Labor Blut abnehmen. Das ist weltweit möglich, denn jedes medizinische Labor kann die nötigen Werte bestimmen. Die Befunde kommen digital an. Sie werden verständlich erläutert, damit Sie die Bedeutung für Ihren Alltag sofort erkennen. Es braucht keine speziellen Geräte. Es braucht keine Klinik. Es braucht nur ehrliche Daten und eine klare Einordnung.



---

Seite 2 zum Langtext (ca. 1.200 Wörter)

## **Warum die 70er Liste hilft**

Am Ende erhalten Sie eine persönliche Liste mit siebenzig Lebensmitteln. Die Logik ist bewusst schlicht. Grün heißt gern. Gelb ab und zu. Rot weglassen. Diese Einteilung gibt Orientierung, ohne den Alltag eng zu machen. Kein Kalorienzählen. Keine komplizierten Rezepte. Wer Freiheit beim Essen schätzt, findet hier einen Rahmen, der Halt gibt und doch beweglich bleibt. Die Liste ist kein starres Programm. Sie ist ein Kompass, der zeigt, was gut funktioniert und was eher bremst.

## **Für wen sich der Test eignet**

Der Test passt zu Menschen, die Verantwortung für sich übernehmen wollen und dabei klare, einfache Hilfen suchen. Er passt zu Personen, die abnehmen möchten, ohne in eine dauerhafte Mangelstimmung zu geraten. Er passt zu Vielbeschäftigten, die keine Zeit für komplizierte Pläne haben, aber eine verlässliche Linie brauchen. Er passt auch zu Sportlern und zu allen, die Leistung und Erholung besser ausbalancieren wollen. Die Methode ist flexibel genug für unterschiedliche Essweisen. Vegan. Vegetarisch. Flexitarisch. Auch für Menschen, die Kohlenhydrate stark reduzieren, lässt sich die Liste sinnvoll anwenden.

## **Ursprung im Leistungssport**

Die Wurzeln liegen im Spitzensport. Seit 1994 wurde der Ansatz in Trainingslagern, Wettkampfphasen und Regenerationsphasen erprobt. Mit der Zeit entstand ein Netzwerk aus Erfahrungen im alpinen Skisport mit mehrfachen Olympiasiegern und vielen Weltcupsiegen. Dazu kamen zwei Formel 1 Weltmeister sowie Sieger des 24 Stunden Rennens in Le Mans. Rallye Staatsmeister vertrauten ebenso darauf wie Profis der PGA Tour. Der Test half, Belastung, Ernährung und Erholung so zu ordnen, dass Leistung planbarer wurde. Aus dieser Welt stammt die Grundidee. Heute ist sie für alle zugänglich, die alltagstaugliche Entscheidungen suchen.



---

Seite 3 zum Langtext (ca. 1.200 Wörter)

## **Italien und die mediterrane Küche**

Dr. med. Stephan Schimpf lebt in Italien, weil er von der mediterranen Ernährungsweise überzeugt ist. Er lernt die Küche direkt kennen, mit ihren einfachen Gerichten, den frischen Zutaten und der klugen Art, Olivenöl, Zitonen und Gewürze zu verwenden. Dieses Wissen fließt in die Einordnung der Befunde ein. Es geht nicht nur um Zahlen. Es geht darum, wie gutes Essen im Alltag gelingt. Die mediterrane Küche ist kein Dogma. Sie ist eine Sammlung von Prinzipien, die sich mit jeder persönlichen Vorliebe verbinden lässt. Vegan passt ebenso. Vegetarisch passt ebenso. Flexitarisch funktioniert genauso. Wer stark auf Kohlenhydrate verzichtet, findet ebenfalls Lösungen, die im Rahmen der Liste sinnvoll sind.

## **Praxis zählt mehr als Theorie**

SALOMED ist kein akademisches Studiendesign und will es nicht sein. Die bewusste Provokation mit reichhaltigem Essen fällt bei jedem Menschen anders aus. Vorlieben unterscheiden sich. Gewohnheiten sind verschieden. Das Gefühl für Sättigung ist persönlich. Genau daraus entsteht der Wert des Tests. Er bildet ab, was wirklich passiert, statt Laborbedingungen nachzubauen. Ziel ist Orientierung und Selbststeuerung. Nicht das Absichern statistischer Hypothesen. Wissenschaftliche Konzepte sind wichtig. Im Alltag entscheidet jedoch, was Menschen über Wochen und Monate durchhalten können. Hier liefert die Liste klare Prioritäten und lässt gleichzeitig Luft zum Atmen.





---

Seite 4 zum Langtext (ca. 1.200 Wörter)

### **Was die Liste nicht ist**

Die Liste ist keine Verbotskultur im alten Stil. Rot bedeutet weglassen, weil es bremst oder belastet. Grün bedeutet gern, weil es gut funktioniert. Gelb steht dazwischen und lässt Spielraum. Diese Klarheit ist gewollt. Sie hilft, ohne moralischen Druck zu erzeugen. Niemand muss Punkte zählen. Niemand muss Mahlzeiten abwägen. Es reicht, im Alltag immer wieder die bessere Option zu nehmen. Viele kleine Entscheidungen summieren sich. Wer so denkt, bleibt gelassen und kommt dennoch voran.

### **Wie Entscheidungen leichter fallen**

Menschen scheitern nicht, weil sie zu wenig wissen. Sie scheitern, weil sie zu viel auf einmal ändern wollen. SALOMED reduziert die Komplexität. Die Liste zeigt, was wichtig ist, und blendet den Rest aus. Sie nimmt Tempo aus ständigen Debatten über Trenddiäten. Sie richtet den Blick auf das, was für die eigene Person zählt. Wer sich daran hält, spart Zeit, schont Nerven und gewinnt Sicherheit. Sicherheit führt zu Ruhe. Ruhe führt zu besseren Entscheidungen. So entsteht eine Spirale, die trägt.

### **Ein Tag mit SALOMED**

Morgens ein Blick auf die grüne Spalte. Ein Frühstück, das zugleich satt macht und leicht bleibt. Mittags eine Portion, die in die Arbeitsrealität passt. Abends etwas, das guttut und beim Schlafen nicht stört. Dazwischen gelbe Optionen, wenn es nicht anders geht. Rote Lebensmittel bleiben draußen. So einfach lässt sich das Prinzip mit Leben füllen. Niemand muss perfekt sein. Es genügt, im Mittel mehr Grün zu wählen und Gelb im Blick zu behalten. Rot bleibt die Ausnahme. So wird der Alltag Schritt für Schritt leichter.



---

Seite 5 zum Langtext (ca. 1.200 Wörter)

## **Warum der Ansatz seit Jahren trägt**

Der Test wird seit Jahrzehnten eingesetzt. Er hat seinen Ursprung in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Er ist heute weltweit nutzbar. Die Blutabnahme erfolgt in jedem medizinischen Labor. Die Befunde kommen digital an. Die Einordnung ist klar und verständlich. Die Methode ist offen für persönliche Vorlieben und kulturelle Essgewohnheiten. Sie funktioniert in Familien und in Einzelhaushalten. Sie funktioniert unterwegs und zu Hause. Sie funktioniert in stressigen Phasen und in ruhigen Zeiten. Diese Robustheit macht den Ansatz besonders.

## **Rolle von Dr. med. Stephan Schimpf**

Dr. Schimpf arbeitet seit vielen Jahren an der Schnittstelle von Labormedizin und Ernährung. Seine Stärke liegt in der Übersetzung von Daten in praktikable Entscheidungen. Er kennt die Sprache der Labore und die Sprache der Küche. Er verbindet beides zu Empfehlungen, die Menschen ohne Umwege umsetzen können. Er ist überzeugt, dass Gesundheit und Genuss keine Gegner sind. Mit SALOMED zeigt er, wie beides zusammengeht. Präzise in der Sache. Freundlich im Ton. Zuversichtlich im Blick nach vorn.

## **Was am Ende bleibt**

SALOMED verspricht keine Wunder. Der Test liefert ehrliche Daten und eine klare Einordnung. Die Liste mit siebenzig Lebensmitteln gibt Richtung und lässt Freiheit. Grün heißt gern. Gelb ab und zu. Rot weglassen. Wer so denkt, gewinnt Struktur, ohne Lebensfreude zu verlieren. Das ist der Kern. Alltagstauglich. Transparent. Persönlich. Ein Begleiter, der Menschen hilft, gute Entscheidungen zu treffen und dranzubleiben.

Kontakt über [media@salomed.com](mailto:media@salomed.com) und [www.salomed.com](http://www.salomed.com).