

Häufig gestellte Fragen

• Muss nach dem Essen/Trinken gewartet werden? Wenn ja, wie lange?

Warten Sie vor einem Ketose-Test mindestens 30 Minuten. Essen, trinken, rauchen oder putzen Sie Ihre Zähne während dieser Zeit nicht.

• Wann und wie oft soll der Ketose Test durchgeführt werden?

Direkt in der Früh nach dem Aufstehen sind die Ketonkörper in der Regel relativ niedrig. Das liegt am natürlichen Anstieg von Cortisol und dem damit verbundenen Anstieg des Blutzuckers. Darum ist der beste Messzeitpunkt der spätere Vormittag, jedenfalls aber noch bevor man ein Frühstück eingenommen hat. Die Häufigkeit liegt im individuellen Ermessen. Hinweis: Bei ketoadaptierten Sportlern ist oftmals nach dem Training ein sehr starker Anstieg des Blutzuckers feststellbar.

• Welche Vorteile hat das Messen von Ketose?

Ketose ist eine Ernährungsform und nicht unbedingt eine Diät, wobei sie auch als Diät durchgeführt werden kann. Viele nutzen die Ketose wegen ihrer vielfältigen Vorteile. Diese treten aber erst dann ein, wenn der Körper ausreichend Ketonkörper produziert. Die Ketose misst man, wenn man die folgenden Vorteile erreichen möchte:

- ✓ Bei übergewichtigen Menschen kommt es zu einem starken Gewichtsverlust.
- ✓ Diabetiker profitieren von einer stark verbesserten Blutzuckerkontrolle und können oft sogar ihre Medikamente absetzen.
- ✓ Bei Epileptikern kommt es zu einer starken Reduktion epileptischer Anfälle
- ✓ Die Konzentration steigt, Ermüdungsphasen werden reduziert, die Ausdauer beim Sport ist erhöht.
- ✓ Aufgrund einer höheren Bildung von Endorphinen hat man bessere Laune.
- ✓ Hunger und Appetit sind reduziert.

• Kann das KETOSCAN mini auch ohne die App genutzt werden?

Ja, das Gerät kann auch ohne App genutzt werden, der jeweils ermittelte Messwert wird dann am Display des KETOSCAN mini angezeigt.

• Was ist der Selbstdiagnose-Modus?

Das ACE KETOSCAN mini führt ab und zu automatisch Selbsttests durch, bei denen der Sensor justiert wird. Falls erforderlich, fordert das Gerät dabei zusätzlich eine Atemprobe an, die während der Diagnostik als Referenz verwendet wird. Der Selbsttest startet, sobald das Gerät eingeschaltet wird, es läuft dann ein Countdown bis 0 und am Ende wird „OK“ am Display angezeigt. Danach startet der Countdown erneut und anschließend ist das Gerät bereit für einen Test. Hinweis: Bei diesen Selbsttests handelt es sich nicht um eine Fehlfunktion oder um eine Leistungsverschlechterung.

• Gibt es eine Möglichkeit, den Selbstdiagnose-Modus zu minimieren?

Der Selbstdiagnosemodus ist ein wichtiger Prozess, der den Sensor vor Umgebungs-Materialien und -Gasen schützt. Er gewährleistet die Testgenauigkeit und die Langzeitstabilität des KETOSCAN-Sensors. Eine solche Sensorart ist normalerweise in Atemschutzgeräten installiert, die von der Strafverfolgung verwendet werden, um falsche Messwerte zu vermeiden. Um den Selbstdiagnose-Modus zu minimieren, lassen Sie Ihr Gerät in einem Bereich Ihres Hauses, der keinen Gerüchen oder Gasen ausgesetzt ist. Lassen Sie nach dem Test die obere Abdeckung des Geräts offen.

- **Zählen die Selbsttests zu den 300 Tests, die man mit dem KETOSCAN mini durchführen kann?**

Wie in der Bedienungsanleitung erwähnt, kann man mit dem ACE KETOSCAN mini 300 Tests durchführen, dann muss man das Gerät zum Kalibrieren bzw. zum Sensor-Tausch an einen Service-Partner wie zum Beispiel ACE Instruments schicken. Nach 300 Tests können maximal 20 weitere durchgeführt werden, dann sind aufgrund der Möglichkeit einer zu hohen Ungenauigkeit keine Tests mehr möglich. Die Selbsttests werden nicht zu den 300 mit dem Gerät möglichen Tests hinzugezählt! Das heißt, man kann auf jeden Fall 300 Tests durchführen.

- **Wie erhalte ich die genauesten Testergebnisse?**

Es ist wichtig, korrekt in das Gerät einzuatmen. Wir empfehlen, kurz vor dem Pusten nicht zu tief Luft zu holen. Atmen Sie stattdessen kurz vor dem Pusten regelmäßig ein und halten Sie den Atem für zwei Sekunden an. Dann beginnen Sie zu pusten. Versuchen Sie, jedes Mal, wenn Sie einen Test durchführen, auf die gleiche Weise zu pusten.

- **Muss ich das Einwegmundstück für jeden Test wechseln?**

Wenn Sie die einzige Person sind, die das Gerät benutzt, können Sie jedes Mal den eingebauten Mundstückschlitz verwenden. Wenn das Gerät von mehreren Benutzern verwendet wird, dann wechseln Sie das Mundstück für jeden Benutzer.

- **Warum zeigt das Gerät an, dass mein Atem nicht ausreichend ist?**

Stellen Sie zunächst sicher, dass Sie die KETOSCAN-App heruntergeladen und mit dem Gerät gekoppelt haben. Folgen Sie dann den Anweisungen auf dem Bildschirm Ihres Smartphones. Die App gibt an, wie und wann Sie pusten müssen. Sobald Sie mit dem Pusten beginnen, hören Sie einen Piepton. Pusten Sie etwa drei Sekunden lang weiter, bis Sie einen Doppel-Piepton hören. Der Doppel-Piepton zeigt an, dass Sie mit dem Pusten aufhören können. Wenn Sie diese Nachricht immer noch erhalten, versuchen Sie, stärker in das Mundstück zu blasen, wie Sie es wenn Sie einen Ballon aufblasen würden.

- **Die Bluetooth-Verbindung zwischen dem KETOSCAN mini und dem Smartphone funktioniert nicht. Was kann ich tun?**

1. Prüfen Sie, ob das KETOSCAN mini eingeschaltet ist, und danach auf Ihrem Smartphone, ob das KETOSCAN mini bei den Einstellungen unter „Bluetooth“ bei den gefundenen Geräten angezeigt wird. Wählen Sie das KETOSCAN mini aus der Liste aus.

2. Wenn das KETOSCAN mini nicht in der Bluetooth-Liste erscheint, dann schließen Sie die App auf Ihrem Smartphone und schalten Sie das KETOSCAN mini aus. Schalten Sie es danach erneut ein und öffnen Sie erneut die App auf Ihrem Smartphone. Eventuell helfen auch die Deinstallation und Neuinstallation des Apps auf Ihrem Smartphone.

- **Kann die KETOSCAN App mit der Apple® Health App synchronisiert werden?**

Ja, doch können die Daten aus der Ketoscan App nicht in die Apple® Health App übertragen werden. Die KETOSCAN App ruft jedoch ein paar Daten der Apple® Health App ab. Diese abgerufenen Daten sind "Gewicht" sowie "Verbrannte und verbrauchte Kalorien" und sie werden in der KETOSCAN App bei den Ergebnissen angezeigt. Wenn man die Daten der Apple® Health App mit der KETOSCAN App synchronisieren möchte, dann wählt man in der KETOSCAN App den Menüpunkt „Einstellung“ und dort "Synchronisierung" (es wird in der Auswahlliste an vorletzter Stelle gezeigt). Wenn man „Synchronisierung“ ausgewählt hat, dann kann man "Apple® Health App" ankreuzen und dadurch ist die Synchronisierung eingestellt.

Frequently asked questions

• Do I have to wait after eating/drinking? If so, how long?

Wait at least 30 minutes before performing a ketosis test. Do not eat, drink, smoke or clean your teeth during this time.

• When and how often should the ketosis test be performed?

Directly in the morning after getting up, the ketone bodies are usually relatively low. This is due to the natural increase in cortisol and the associated rise in blood sugar. Therefore, the best time to take the test is later in the morning, or at least before you have had breakfast. The frequency is at individual discretion. Note: In the case of ketoadapted athletes, a very strong increase in blood sugar is often noticeable after training.

• What are the benefits of measuring Ketosis?

Ketosis is a form of nutrition and not necessarily a diet, although it can also be done as a diet. Many people use ketosis because of its many benefits. However, these only occur when the body produces enough ketone bodies. Ketosis is measured when you want to achieve the following benefits:

- ✓ Overweight people lose a lot of weight.
- ✓ Diabetics benefit from greatly improved blood sugar control and can often even stop taking their medication.
- ✓ Epileptics experience a strong reduction in epileptic seizures
- ✓ Concentration increases, fatigue phases are reduced and endurance during sports is increased.
- ✓ Due to a higher production of endorphins you are in a better mood.
- ✓ Hunger and appetite are reduced.

• Can the KETOSCAN mini also be used without the app?

Yes, the device can also be used without the app. In this case the measured value is shown on the display of the KETOSCAN mini.

• What is the self-diagnosis mode?

Before entering the measurement mode, KETOSCAN mini may start a self diagnosis. If required the device will request a breath sample which will be used as reference during the diagnostics. The self-diagnosis mode is operated automatically to maintain the accuracy of the KETOSCAN mini. It is not a malfunction or a performance degradation.

• Is there a way to minimize self-diagnosis mode?

Self-diagnosis mode is an important process which protects the sensor from environmental materials & gases. It ensures test accuracy and the long-term stability of your KETOSCAN sensor. In fact, this function is usually installed in breathalyzers used by law enforcement to avoid incorrect readings. To minimize self-diagnosis mode, leave your unit in an area of your home not exposed to any smells or gas. Also, leave the top cover off of the unit after testing.

- **Do the self-tests count among the 300 tests that can be performed with the KETOSCAN mini?**

As mentioned in the user manual, with the ACE KETOSCAN mini you can conduct 300 tests, then the device must be sent to a service partner such as ACE Instruments for a calibration or a sensor exchange. After 300 tests, a maximum of 20 more can be performed, then no more tests are possible due to the possibility of too high inaccuracy. The self-tests are not added to the 300 tests possible with the instrument! This means that 300 tests can be performed in any case.

- **How can I get the most accurate test results?**

It is important to breathe into the unit correctly. We recommend not taking a large breath just before blowing. Instead, take a regular breath just before blowing and hold it for two seconds. Then, start to blow. Try to blow the same way each time you take the test.

- **Do I need to change the disposable mouthpiece for every test?**

If you're the only person who uses the unit, you can use the built-in mouthpiece slot each time. If multiple users are using the unit, then change the mouthpiece for each user.

- **Why is the unit showing my breath is not sufficient?**

First of all, make sure you have the KETOSCAN app downloaded and paired to your unit and follow the on screen instructions. The app will guide you on how and when to blow. When you begin blowing you will hear a starting beep. Continue blowing for approximately three seconds until you hear a double beep. The double beep indicates you can stop blowing. If you are still getting this message, try blowing harder into the mouthpiece like you would if you were blowing up a balloon.

- **The Bluetooth connection between the KETOSCAN mini and the Smartphone is not working. What can I do?**

1. Check if the KETOSCAN mini is turned on, and then check your Smartphone, if the KETOSCAN mini is displayed in the settings under "Bluetooth". If the KETOSCAN mini is shown, select it from the list.
2. If the KETOSCAN mini does not appear in the Bluetooth list, close the app on your Smartphone and turn off the KETOSCAN mini. Then turn it on again and open the app on your smartphone again. It may also help to uninstall and reinstall the app on your Smartphone.

- **Is it possible to synchronise the KETOSCAN App with the Apple® Health App?**

Yes, but the data from the Ketoscan App cannot be transferred to the Apple® Health App. However, the KETOSCAN App retrieves some data from the Apple® Health App. These retrieved data are "Weight" and "Calories burned and consumed" and they are displayed in the KETOSCAN App in the results. If you want to synchronise the data from the Apple® Health App with the KETOSCAN App, select the menu item "Settings" in the KETOSCAN App and then "Synchronization" (it is shown in the second last position in the selection list). If you have selected "Synchronization", you can check "Apple® Health App" and the synchronization is set.