

Merkblatt für Spiroergometrie

Eine Spiroergometrie untersucht unter ansteigender Belastung auf dem Fahrrad oder dem Laufband Ihre Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe sowie Ihr Atemzugvolumen und Ihre Atemfrequenz. Während der Untersuchung werden Ihre Herzfrequenz und ein Belastungs-EKG aufgezeichnet. Aus den ermittelten Werten können ventilatorische Schwellen für die Zuweisung von Trainingszonen berechnet werden. Darüber hinaus gibt die Untersuchung Aufschluss über Ihre Herz- und Lungenfunktion sowie Ihren muskulären Energiestoffwechsel und Ihre Fettverbrennung bei verschiedenen Belastungsintensitäten. Sie erhalten eine ausführliche schriftliche Auswertung.

Ablauf

Vor den Tests werden Sie einen Patientenfragebogen ausfüllen. Danach werden für die Tests relevanten Daten wie z. B. Körpergrösse und Körpergewicht gemessen. Wir werden Sie spezifisch bis zur Erschöpfung belasten und dabei relevante Messwerte erheben. Nach dem Test werden wir die Resultate und deren Bedeutung mit Ihnen besprechen.

Mitnehmen

- Sportbekleidung
- Turnschuhe
- Handtuch

Wichtiges

Kommen Sie angemessen erholt zum Test d.h. keine Wettkämpfe und belastende Trainings in den 48 Stunden davor. Nehmen Sie genug Flüssigkeit d.h. Wasser zu sich und verzichten Sie am Vorabend auf Alkohol. 3 Stunden vor Testbeginn sollten keine kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel konsumiert werden. (Am besten nüchtern bleiben)

Melden Sie sich frühzeitig, falls die Testdurchführung aufgrund einer Krankheit oder einer Verletzung nicht möglich ist.