

Ihre Vorbereitung auf den Termin bei uns:

Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich ab ca. 48 Stunden vor dem Termin **keinen intensiven Belastungen** mehr aussetzen. Regenerative sportliche Einheiten sind weiterhin möglich und haben keinen negativen Einfluss auf die Testergebnisse.

Bitte achten Sie ab mindestens 48 Stunden vor dem Termin auf eine **kohlenhydratbetonte Ernährung** (Nudeln, Reis, Kartoffeln, ...). „Low-Carb“ / Verzicht auf Kohlenhydrate kann und wird die Testergebnisse negativ beeinflussen.

Wenn Sie zusätzlich an einer Blutabnahme interessiert sind, sollten Sie **nüchtern** zum Termin kommen (nüchtern bedeutet: ab 8-12 Stunden vor dem Termin nichts mehr essen; Wasser ist erlaubt und sollte auch unbedingt getrunken werden – auf Tee und Kaffee nach Möglichkeit bitte verzichten). Bitte bringen Sie in diesem Fall ggf. eine kleine Mahlzeit mit, die vor dem Belastungstest eingenommen werden kann.

Diese Sachen sollten Sie zum Termin bitte mitbringen:

- ✓ Relevante **Vorbefunde**, falls vorhanden (gerne auch vorab schicken per E-Mail oder Fax). Dazu zählen beispielsweise auch Laktatauswertungen, Spiroergometrieauswertungen oder sonstige Trainings- und Testauswertungen.
- ✓ Bitte bringen Sie unbedingt **Sportsachen** mit, bei uns wird es für gewöhnlich immer schweißtreibend! (Lauf- oder Radschuhe, (kurze) Sporthose, (kurzes) T-Shirt, für die Damen: Sport-BH)
- ✓ Ebenfalls besteht die Möglichkeit bei uns zu duschen, nehmen Sie sich also gerne **Duschsachen** mit.

Ein Überblick über unsere Ergometerausstattung:

- ✓ **Laufbandergometer**
- ✓ Normales **Fahrradergometer** für Patienten und geringer Trainierte
- ✓ **Hochleistungsfahrradergometer** (sportliche Ergonomie, Q-Faktor entspricht Straßenfahrrad).
Vorhandene Pedalsysteme: SPD Mountainbike („Standard“-Klickpedalsystem), SPD SL, Look Kéo classic
- ✓ Die Wahl der Belastungsform kann auch vor Ort noch geändert werden!

Terminablauf:

Sind Sie zum ersten Mal bei uns, nehmen wir zunächst Ihre persönlichen Daten an unserer Anmeldung auf. Im Anschluss spricht Dr. Axel Preßler persönlich mit Ihnen über Ihre gesundheitliche Vorgeschichte, Ihre aktuelle gesundheitliche Situation und Ihre Ziele.

Darauf aufbauend gliedert sich dann das weitere Vorgehen, in den meisten Fällen folgt eine ärztliche körperliche Untersuchung, die Körpervermessung, ein Ruhe-EKG, ein Belastungs-EKG mit Bestimmung des Fitnesszustands sowie bei Bedarf weitere Untersuchungen wie Ultraschall oder Lungenfunktion.

Im Anschluss bespricht Dr. Axel Preßler die Ergebnisse und Diagnosen persönlich mit Ihnen und gibt Ihnen Tipps und Empfehlungen, wie sich weiter sportlich und gesundheitlich verhalten sollten. Die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik werden u.U. alternativ auch mit unserem leitenden Sportwissenschaftler Herrn Robert Haslbauer besprochen.