



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 die Testergebnisse negativ beeinflussen.

Wenn Sie zusätzlich an einer **Blutabnahme** interessiert sind, sollten Sie **nüchtern zum Termin** kommen (nüchtern bedeutet: bei Terminen vormittags kein Frühstück, bei Terminen am Nachmittag kein Mittagessen; 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). 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

Unsere Praxis verfügt über eine vielseitige Ergometerausstattung, die auf unterschiedliche Leistungsniveaus und Bedürfnisse abgestimmt ist:

- ✓ **Laufbandergometer (hpcosmos®)**: Für Läuferinnen und Läufer zur Ermittlung laufspezifischer Pulse und Geschwindigkeiten („Pace“) oder für spezielle Gehprotokolle im Patientenbereich.
- ✓ **Zwei Rennrad-Hochleistungsergometer (SRM®, Monark®)**: Für ambitionierte Radsportlerinnen und -sportler, mit ergonomischer Bauweise und einem Q-Faktor, der dem eines Straßenfahrrads entspricht.
- ✓ **Normales Fahrradergometer (Ergoline®)**: Für gesundheitsorientierte Sportlerinnen und Sportler, die ein moderates Trainingsniveau bevorzugen, bzw. für Patientinnen und Patienten zur Abklärung von Beschwerden.

Für Radsportlerinnen und -sportler verfügen wir über die gängigsten Pedalsysteme (u.a. Shimano SPD Rennrad (SL) / Mountainbike, Look Kéo), welche vor Ort flexibel angepasst werden können.

Die **Wahl der Belastungsform** kann vor Ort noch individuell entschieden werden. Alle Belastungsformen können mit Laktattests und / oder Spiroergometrien kombiniert werden, auch dies kann vor Ort noch besprochen werden.

Siehe: <https://www.sportkardiologie.de/leistungsspektrum/sportmedizin-und-sportkardiologie/terminvorbereitung>

TERMINABLAUF

Sind Sie zum ersten Mal bei uns, nehmen wir zunächst Ihre persönlichen Daten an unserer Anmeldung auf. Im Anschluss sprechen Prof. Dr. Axel Preßler bzw. die für Sie zuständigen ärztlichen Kolleginnen persönlich mit Ihnen über Ihre gesundheitliche Vorgeschichte, Ihre aktuelle gesundheitliche Situation bzw. aktuelle Beschwerden und Ihre sportlichen 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 besprechen Prof. Dr. Axel Preßler bzw. die für Sie zuständige ärztliche Kollegin die Ergebnisse und Diagnosen persönlich mit Ihnen und geben 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 oder seinen Stellvertreterinnen besprochen.