

## **Lungenuntersuchung mit Spiroergometrie und Laktatmessung**

### **Situation**

Regelmäßige Bewegung und Ausdauersport spielen eine entscheidende Rolle bei der Nachbehandlung von Herz-Kreislaufkrankungen sowie bei entsprechenden Vorsorgemaßnahmen. Wer mit Sport beginnt – gerade im höheren Alter – sollte sein Leistungsvermögen genau kennen, um sich nicht dem Risiko eines unter- oder übertriebenen Trainings und damit einer Gefährdung der Gesundheit auszusetzen. Das Training soll Wirkung zeigen, den Risikofaktoren entgegenwirken, die Widerstands- und Leistungsfähigkeit erhöhen, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern und einem Leistungsabbau entgegensteuern. Das Fitnessprogramm sollte daher sorgfältig geplant werden

### **Lösung**

Vor dem Beginn des Trainings sollten die Leistungsfähigkeit der Lunge und die Laktatbildung der Muskeln bei Belastung genau untersucht werden. Mit Kenntnis Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit können Sie auch Ihre sportlichen Belastungsgrenzen besser einschätzen.

Mit den Ergebnissen der Spiroergometrie kann ein Trainingsplan erstellt werden, der ihrem individuellen Fitnesszustand angepasst ist. Damit wird Ihre Vorbelastung berücksichtigt und ein langfristiger Trainingserfolg gesichert.

Eine systematische Überprüfung Ihrer Trainingsfortschritte sollte dabei durch eine spiroergometrische Verlaufskontrolle erfolgen

### **Unser Präventions – Angebot für Sie**

Die Lungenuntersuchung mit Spiroergometrie und Laktatmessung misst alle wichtigen Werte des Kreislaufs und der Atmung in einem standardisierten Belastungsprogramm.

Sie erhalten eine Gesamtbeurteilung der Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems einschließlich des Sauerstoffverbrauchs durch die Muskulatur.

Mit den ermittelten Messwerten (maximale Sauerstoffaufnahme sogenannte anaerobe Schwelle, Herzfrequenz) können Sie Ihre sportlichen Aktivitäten effektiver gestalten. Sie erfahren, bei welcher Belastungsintensität Sie das meiste Fett verbrennen, wo der Bereich liegt, in dem die Muskulatur Sauerstoff optimal verwertet und wie Sie damit Ihre Leistung stabilisieren und/oder verbessern können.

### **Wann ist ein Herz-Check zu empfehlen**

Zur Vorsorge, Früherkennung und laufender Kontrolle – besonders bei

- Sportbeginn nach Herz-Kreislaufkrankungen
- Sportbeginn bei bestehendem Übergewicht
- Sportbeginn ab 40
- Sportlern, besonders bei Leistungssportlern und Tauchern
- Patienten mit Asthma bronchiale
- Gesundheitsbewussten Menschen

**Die Lungenuntersuchung mit Spiroergometrie und Laktatmessung misst alle bedeutsamen Größen des Kreislaufs und der Atmung und somit die individuelle Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems.**