

# Wichtige Hinweise zur Vorbereitung auf Ihre Atemgasanalyse bei der AOK Ostwürttemberg

Bei der Aeroscan Atemgasanalyse wird neben der Leistung und der Herzfrequenz auch das **Atemgas** analysiert. Gemessen werden der eingeatmete Sauerstoff und das ausgeatmete Kohlendioxid. Daraus wird der sogenannte respiratorische Quotient (RQ) bestimmt. Aus dem RQ lässt sich nun erkennen, ab welcher Leistung bzw. Herzfrequenz die Fettverbrennung zum Erliegen kommt und nur noch Kohlenhydrate verbrannt werden. Für Ausdauersportler ist dies eine wichtige Information für die Trainingsplanung. Für aussagekräftige Ergebnisse ist bei einem Aeroscan keine vollständige Ausbelastung (Maximalpuls) notwendig. Die Analyse wird auf einem Laufband durchgeführt und dauert ca. 15 min. Anschließend werden Sie bzgl. Ihres Analyseergebnisses beraten und erhalten Ihr Starterpaket. Gesamtdauer: ca. 30 min. Ein ärztlicher Checkup bei Einsteigern wird grundsätzlich empfohlen.

**Bitte lesen und beachten Sie diese Hinweise, um verwertbare Testergebnisse zu erhalten.**

## Vor Analyse

- Die letzte intensive sportliche Belastung liegt mindestens vier Tage zurück.
- Legen Sie am Tag vor der Analyse eine **Trainingspause** ein, oder belasten Sie sich körperlich nur sehr wenig (auch keine schweren körperlichen Tätigkeiten wie z.B. Umzug, anstrengende Gartenarbeit)
- Ernähren Sie sich am Tag vor der Analyse wie gewohnt! Verzichten Sie dabei **nicht** bewusst auf kohlenhydratreiche Speisen (z.B. Brot, Reis, Teigwaren).

## Am Analysetag

- Belasten Sie sich **nicht körperlich** und kommen Sie ausgeruht zur Analyse.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Frühstücken Sie gut und ausgewogen.
- Verzichten Sie im Tagesverlauf vor der Analyse **auf kohlenhydratreiche Nahrung** (z. B. Energieriegel, Teigwaren, Reis).
- **Verzichten Sie 2 Stunden vor der Analyse** auf Nahrung und Getränke (außer Wasser).
- Nehmen Sie Schilddrüsenmedikamente erst nach der Analyse ein, oder aber 8 Stunden vorher. Alle anderen Medikamente können Sie wie gewohnt einnehmen.

## Bitte mitbringen

Bitte bringen Sie zur Analyse Ihre Sportkleidung, Laufschuhe, ein Handtuch, gegeben falls Duschzeug mit.

## Terminvereinbarung

Vereinbaren Sie Ihren Analysetermin unter der Telefonnummer: **07321 314 254**. Das Anmeldetelefon im Zeitraum **19.2.2018 bis 6.4.2018, Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr** freigeschaltet.

## Ihre Notizen

|               |  |
|---------------|--|
| Analysetermin | <input type="checkbox"/> Mo <input type="checkbox"/> Di <input type="checkbox"/> Mi <input type="checkbox"/> Do <input type="checkbox"/> Fr <input type="checkbox"/> Sa am _____ um: _____ Uhr   |
| Analyseort    | <input type="checkbox"/> AOK-Gesundheitszentrum, Wienerstr. 8, 73430 Aalen, Seminarraum I, EG<br><input type="checkbox"/> AOK-Gesundheitszentrum, Daimlerstr. 6, 89518 Heidenheim, Seminarraum EG.05<br><input type="checkbox"/> AOK-Gesundheitszentrum, Weißensteinerstr. 40, 73525 Schw. Gmünd, RückenStudio OG3 |