



## Vorbereitung

### Spirometrie und Spiroergometrie

Wichtig für beide Analyseformen

- Mindestens 2 Stunden nüchtern vor der Testung (keine Nahrungsmittel oder gesüsste Getränke zu sich nehmen)
- Kein Training oder starke körperliche Betätigung am Analysetag (regt alles den Stoffwechsel an und würde das Ergebnis verfälschen)

#### Speziell: **Atemgasanalyse - Grundumsatzmessung (Spirometrie)**

(Stoffwechselanalyse – 5min)

- 24 h kein Training
- Testperson sollte die Möglichkeit haben 15min vorher zu Ruhen / Sitzen um den Stoffwechsel zur Ruhe zu bringen.
- Normale Atmung beibehalten

#### Speziell: **Leistungsanalyse (Spiroergometrie)**

(Leistungsanalyse submaximal oder maximale Belastung)

- Voraussetzung: gesund / belastbar (Herz/Lunge) / (Asthmaspray)
- 48 h kein intensives Training
- 24 h kein Training
- Testperson soll in den 2 Stunden vor dem Test nüchtern sein (also nichts essen und keine gesüssten Getränke zu sich nehmen), aber vorab gerne stilles Wasser trinken, um nicht dehydriert in den Test zu gehen
- Trainingskleidung / Trainingsschuhe