

Merkblatt zur Spiroergometrie

Wichtige Informationen für Ihren Untersuchungstermin

Liebe Patientin, lieber Patient,

damit die Spiroergometrie optimale Ergebnisse liefert, bitten wir Sie, folgende Hinweise zu beachten:

Ablauf der Untersuchung

- Die Spiroergometrie ist ein **Belastungstest auf dem Fahrradergometer** mit Atemmaske.
- Die Belastung wird **stufenweise gesteigert**, dabei messen wir:
 - Ihre **Atemgase**
 - Ihre **Herzfrequenz**
 - Ihren **Blutdruck**
 - Ggf. Ihren **Laktatwert**
- Die Untersuchung dauert etwa **15–30 Minuten**, inklusive Vor- und Nachbereitung.
- **Wichtig:** Am Untersuchungstag erfolgt **ausschließlich die Messung**.
Das ärztliche **Auswertungsgespräch findet später** statt – in einem separaten Termin oder telefonisch, je nach Vereinbarung.



Was Sie aus der Untersuchung mitnehmen

- Aussage über Ihre **individuelle Leistungsfähigkeit**
- Einschätzung von **Herz-, Lungen- und Stoffwechselfunktion**
- Analyse Ihrer **Energieverwertung** (Fett- vs. Kohlenhydratstoffwechsel)
- Hinweise auf mögliche **Trainingsdefizite oder Funktionsstörungen**
- Grundlage für eine gezielte **Therapie- und Trainingsplanung**

Merkblatt zur Spiroergometrie

Wichtige Informationen für Ihren Untersuchungstermin

Vorbereitung auf die Untersuchung

- **Kein Sport am Tag der Untersuchung.**
- Für **Sportler:innen** gilt zusätzlich: Bitte **mindestens 48 Stunden vor dem Termin** keine **besonders intensiven oder umfangreichen Belastungen** (z. B. lange Ausfahrten, harte Intervalltrainings) absolvieren.
- Kommen Sie **entspannt** an – bitte **nicht abgehetzt oder mit dem Fahrrad** erscheinen.
- Tragen Sie **bequeme Kleidung und geeignete Schuhe**.
- **Essen ist bis 3 Stunden vorher erlaubt**, danach bitte nur noch **Wasser trinken**.
- **Kein Kaffee, schwarzer/grüner Tee oder Energydrinks** am Untersuchungstag.
- Bringen Sie ein **kleines Handtuch** zum Abtrocknen mit.
- Ggf. ein **trockenes T-Shirt zum Wechseln** mitbringen.
- Falls Sie **Medikamente einnehmen**, klären Sie bitte mit uns, ob diese pausiert werden sollen.
- Bringen Sie ggf. einen **kleinen Snack für danach** mit – insbesondere, wenn Sie empfindlich auf körperliche Belastung oder längeres Fasten reagieren.

Wichtiger Hinweis bei Krankheit oder Unwohlsein

Sollten Sie sich am Untersuchungstag **krank, fiebrig oder deutlich unwohl** fühlen, **bitten wir um rechtzeitige Absage**.

Die Spiroergometrie erfordert eine gewisse körperliche Belastung und ist **nicht durchführbar bei akuter Erkrankung**.

Zudem ist die Untersuchung mit einem **größeren organisatorischen und personellen Aufwand** verbunden – eine frühzeitige Absage hilft uns, den Termin anderweitig zu vergeben.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Ihr Praxisteam