

## Informationen zum Gesundheits-Check

### **RUND UM DIE UNTERSUCHUNG**

Der gesamte Gesundheits-Check dauert je nach Untersuchungsumfang etwa drei bis vier Stunden. In unseren Umkleieräumen können Sie sich umziehen und nach dem Belastungstest duschen.

Auf Grundlage der ermittelten Daten erfolgt eine abschließende ausführliche Beratung, bei der eine sportwissenschaftliche Einschätzung Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit inklusive der daraus resultierenden Trainings- und Bewegungsempfehlungen vorgenommen wird.

Im Rahmen eines medizinischen Abschlussgespräches erörtern wir alle Untersuchungsergebnisse mit Ihnen. Sie haben die Gelegenheit Fragen zu stellen und erhalten Empfehlungen für Ihr sportliches Training, Ihren Lebensstil oder Ihre Medikamenteneinnahme.

Sie erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der Befunde per Post.

### **BITTE DENKEN SIE DARAN!**

Bitte bringen Sie verfügbare Vorbefunde (Röntgenbilder, Laborbefunde etc.), Arztberichte und eine Liste der Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, mit. Zudem empfehlen wir, Sportbekleidung für den Belastungstest mitzubringen. Nach dem Test stehen Ihnen Duschen und Umkleiden hier im Hause zur Verfügung.

### **VORBEREITUNG**

Bitte vermeiden Sie am Tag vor der Untersuchung intensive körperliche Belastung. Sollten Sie eine Laboruntersuchung wünschen, nehmen Sie bitte am Vorabend keinen Alkohol oder fettreiches Essen zu sich. Außerdem bitten wir Sie, in dem Fall nüchtern zur Untersuchung zu kommen (12 Stunden Nahrungskarenz).

Sie können dann nach der Blutentnahme ein Frühstück in unserer Cafeteria einnehmen.

Bitte nehmen Sie Ihre Medikamente auch am Untersuchungstag wie gewohnt ein.

### **BELASTUNGSTEST**

Vor jedem Belastungstest zeichnen wir zunächst ein Ruhe-EKG auf. Anschließend findet die Leistungsuntersuchung auf dem Fahrradergometer statt.

Die eigentliche Belastungsphase dauert ca. 30 Min. und wird bis zur subjektiven Erschöpfung durchgeführt. Nach dem „cool-down“ haben Sie Gelegenheit zu duschen.

Auf Grundlage der ermittelten Daten erfolgt eine abschließende ausführliche Beratung, bei der eine sportwissenschaftliche Einschätzung Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit inklusive der daraus resultierenden Trainings- und Bewegungsempfehlungen vorgenommen wird.

### **TERMINABSAGE**

Wenn Sie einen vereinbarten Termin wider Erwarten nicht einhalten können, möchten wir Sie bitten, uns darüber zu informieren.

Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch bei uns!

Ihr IPS -Team

### **INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN**

Ulmenallee 5-11

49214 Bad Rothenfelde

Telefon 05424 641-182

Fax 05424 641-184

E-Mail [info@ips-kardio.de](mailto:info@ips-kardio.de)