

Deine Spiroergometrie & Leistungsdiagnostik

Vorbereitung | Ernährung | Anreise

Damit du das Beste aus deinem Test herausholst, findest du hier alle wichtigen Hinweise zur optimalen Vorbereitung, Ernährung und Anreise.

So schaffst du perfekte Bedingungen für realistische Messwerte und maximale Leistung.

Deshalb: **leicht, ausgewogen, gut verdaulich** – so holst du das Maximum aus deinem Test heraus!

- ➔ 3 – 4 Stunden vorher: Letzte Hauptmahlzeit (500 – 700 kcal)
Diese Mahlzeit liefert **Energie** ohne schwer im Magen zu liegen.

Vegetarisch:

Frühstück: Overnight Oats mit Banane, Honig und etwas Mandelmilch (ca. 500 kcal)

Mittag/-Hauptmahlzeit: Reis mit gedünstetem Gemüse und wenig Olivenöl (ca. 600 kcal)

Nicht vegetarisch:

Frühstück: Overnight Oats mit etwas Joghurt, Honig und Beeren (ca. 600 kcal)

Mittag/-Hauptmahlzeit: Hähnchen mit Basmatireis und leicht gedünstetem Gemüse (ca. 650 kcal)

- ➔ 2 – 3 Stunden vorher: Leichte Zwischenmahlzeit (200 – 400 kcal)
Jetzt geht es darum, den Blutzucker stabil zu halten, ohne den Magen zu belasten.

Vegetarisch:

Smoothie aus Beeren, Joghurt und Honig (ca. 250 – 350 kcal)

Eine reife Banane mit etwas Mandelmus (ca. 300 kcal)

Nicht vegetarisch:

Vollkorntoast mit wenig fettarmen Käse und Honig (ca. 300 kcal)

Joghurt mit etwas Honig und Mandeln (ca. 350 kcal)

- ➔ 60 – 90 Minuten vorher: Kleine Energiequelle (150 – 200 kcal)
Jetzt nur noch **schnelle Kohlenhydrate** für den letzten Energieschub.
1 reife Banane (ca. 150 kcal)
1 – 2 Datteln oder 1 TL Honig (ca. 180 kcal)
Ein halber Apfel mit etwas Honig (ca. 160 kcal)
Keine Energieaufnahme mehr unmittelbar vor der Testung, auch kein Sportgetränk, etc. beim Umziehen!

- ➔ Koffein? Ja, aber mit Mass!
Eine Tasse Kaffee ist ok – mehr bitte nicht! Zu viel Koffein kann deinen Stoffwechsel verfälschen und die Testwerte beeinflussen.
- ➔ 12 Stunden vor dem Testing keinen Alkohol oder Nikotin (wenn möglich)
- ➔ 24 Stunden vorher keine intensiven Belastungen.
- ➔ Warum ist das wichtig?
Diese Ernährungsstrategie sorgt für eine **optimale Energiebereitstellung**, ohne dass dein Magen überfordert wird. Dadurch erhältst du **realistische Messwerte** und kannst deine Leistung **maximal abrufen**.

Ergebnis: Perfekte Bedingungen für deinen Test – kein Blutzuckerabsturz, keine Verdauungsprobleme, nur Power!

Praktische Informationen

Umkleidemöglichkeiten:

Es stehen Umziehmöglichkeiten vor Ort zur Verfügung, jedoch **keine Duschen**.

Standort Solothurn:

Adresse: Westbahnhofstrasse 1, 4500 Solothurn (1. Stock)

Parkmöglichkeiten: Westbahnhof oder Migros-Parkhaus (je ca. 3 Minuten Fussweg).

ÖV: Ab Bahnhof Solothurn → Zug nach Solothurn West (1 Min. Fahrt), danach 3 Min. zu Fuss.

Alternativ Bus bis Haltestelle Amthaus (10 Min.) oder zu Fuss ab Hauptbahnhof (ca. 15 Min.).

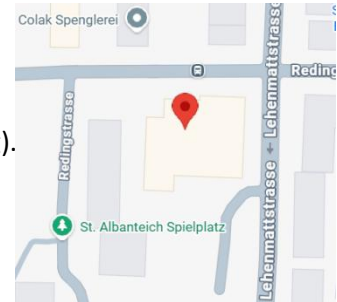


Standort Basel:

Adresse: Lehenmattstrasse 260, 4052 Basel

Parkmöglichkeiten: Blaue Zone oder Parkhaus St. Jakob (15 Min. Fussweg).

ÖV: Ab Basel Dreispitz → Bus bis Haltestelle Redingstrasse (10 Min.) oder zu Fuss ca. 30 Min.



Hinweis: Bitte erscheine ausgeruht, ohne vorangegangene intensive Belastung, und bring ein Handtuch sowie bequeme Trainingskleidung mit.