

Merkblatt: «Ergometrie (Belastungs-EKG)»

Vorbereitung

Am Tag der Untersuchung sollten Sie übermäßige körperliche Anstrengung meiden und auf eine ausreichende Nachtruhe achten!

Tragen Sie leichte **Kleidung**, die Ihnen genügend Bewegungsfreiheit lässt.
Besser: bringen Sie eine kurze Sporthose und Turnschuhe mit.

Weiter ist zu beachten

- **Ernährung**
Bitte kommen Sie nicht nüchtern zur Untersuchung. Essen Sie vielmehr ein leichtes Frühstück/Mittagessen, beziehungsweise eine leichte Zwischenmahlzeit, bis spätestens 2 Stunden vor dem vereinbarten Termin.
- **Getränke**
250 ml Mineralwasser oder Tee können Sie bis ca. 30 Minuten vor der Untersuchung zu sich nehmen.
Von Kaffee oder mit Süsstoff versehenen Getränken raten wir ab (weniger als 2 Stunden vor der Untersuchung).
- **Nikotin**
Falls Sie Raucher sind, empfehlen wir „die letzte“ Zigarette spätestens 2 Stunden vor dem Untersuchungstermin zu rauchen.
- **Alkohol**
Mindestens 12 Stunden Abstand.
- **Bei Erkältungen, insbesondere Infekten der unteren Luftwege (Bronchitis) oder mit Fieber (Temperatur > 38.5°C)**
Sagen Sie die Untersuchung bitte ab.
In unklaren Fällen nehmen Sie bitte telefonischen Kontakt mit uns auf.
- **Medikamente**
Diese sollten Sie in der Regel, wie gewohnt, einnehmen.
Melden Sie sich bitte bei Unklarheiten oder Fragen in diesem Zusammenhang.

Nach der Untersuchung

Die Untersuchung nimmt insgesamt (inklusive Besprechung der Resultate) ca. 60-90 Minuten in Anspruch.

Die eigentliche Belastung dauert im Durchschnitt nur 8-12 Minuten, kann aber trotzdem sehr schweisstreibend sein. Bringen Sie daher ein **kleines Handtuch** und ein **Erfrischungsgetränk** mit.

Leider können wir in unseren Räumlichkeiten keine Duschköglichkeit anbieten.

Weitere Fragen

Sollten Sie weitere Fragen zum Ablauf oder zur Untersuchung haben melden Sie sich bitte telefonisch unter: +41 61 821 82 60