

# Hinweise zur Vorbereitung auf Ihren aeroscan

Bitte lesen und beachten Sie diese Hinweise, um verwertbare Testergebnisse zu erhalten.

## Vor dem aeroscan

- Der letzte Wettkampf liegt mindestens vier Tage zurück.
- Legen Sie zwei Tage vor dem aeroscan **eine Trainingspause** ein oder belasten Sie sich körperlich nur sehr wenig (auch keine Gartenarbeit oder ähnliche ungewohnte Belastungen)!
- Ernähren Sie sich in den Tagen vor dem aeroscan wie gewohnt. Nehmen Sie **keine kurzfristigen Ernährungsumstellungen** vor!
- Verzichten Sie in den letzten 24h vor Testbeginn auf Alkohol!

## Am Testtag

- Belasten Sie sich nicht körperlich und kommen Sie **ausgeruht und gesund zum aeroscan!**
- Ernähren Sie sich auch am Testtag normal und trinken Sie **ausreichend Wasser**.
- Nehmen Sie Ihre **Medikamente wie gewohnt** ein!
  - Ausnahme: Schilddrüsenmedikamente nach Möglichkeit erst nach dem Test einnehmen oder mindestens 6-8 Stunden vorher!
- **Verzichten Sie in den letzten beiden Stunden vor dem aeroscan auf Nahrung und Getränke (außer Wasser)!**
- **Verzichten Sie in den letzten beiden Stunden vor dem aeroscan auf Zigaretten!**

## Mitbringen

Bitte bringen Sie zum aeroscan Ihre Sportkleidung, Lauf- oder Fahrradschuhe, Ihr Handtuch und gegebenenfalls Duschzeug mit.

Vielen Dank.  
Wir freuen uns auf Sie.

## Checkliste vor dem aeroscan

Dieser Fragebogen dient einer **standardisierten Testvorbereitung** und hilft dabei verwertbare Testergebnisse zu erhalten.

Name: \_\_\_\_\_

aeroscan-Termin: \_\_\_\_\_

### Vor dem aeroscan

**JA**      **Nein**

Liegt der letzte **Wettkampf** mindestens vier Tage zurück?

    

Haben Sie in den letzten beiden Tagen eine **Trainingspause** eingelegt  
oder sich nur wenig körperlich belastet?

    

Haben Sie sich gestern wie **gewohnt ernährt** und seit 24h auf Alkohol verzichtet?

    

### Am Testtag

Fühlen Sie sich heute gesund und ausgeruht?

    

Haben Sie heute ausreichend Wasser getrunken?

    

Haben Sie Ihre **Medikamente** wie gewohnt eingenommen? (Ausnahme Schilddrüsenhormone)

    

Haben Sie in den letzten beiden Stunden auf **Nahrung** und **Getränke** (außer Wasser) verzichtet?

    

Haben Sie in den letzten beiden Stunden auf **Zigaretten** verzichtet?

    

Nur wenn Sie am Testtag **alle Fragen** mit **JA** beantworten, kann der aeroscan beginnen.  
Andernfalls können die Testergebnisse verfälscht sein.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Vielen Dank.