

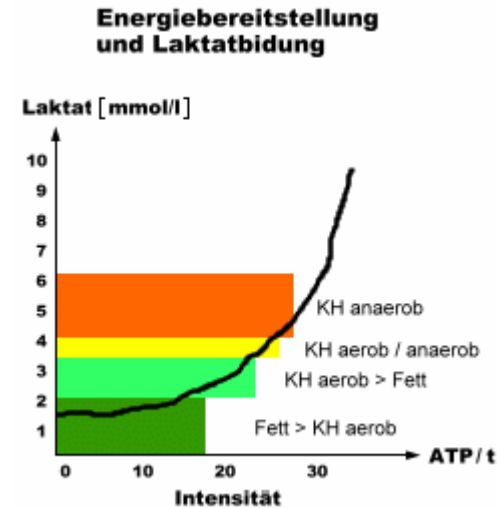
# Laktat – Stufentest

Durch die Bestimmung der Milchsäure im Blut erhalten wir Auskunft über den Anteil an Kohlenhydraten, der anaerob verbrannt wird. Je intensiver die körperliche Belastung, umso schneller muss die Energie durch diesen anaeroben Stoffwechselfvorgang bereitgestellt werden. Da durch den Anstieg der Milchsäure im Blut die Leistung negativ beeinflusst wird, ist der Sportler gezwungen, seine Belastungsintensität wieder zu senken. Ist bei tieferer Intensität wieder genügend Sauerstoff vorhanden, spätestens also in Ruhe, wird das zuvor gebildete Laktat in den aeroben Stoffwechsel eingeschleust und seinerseits als Energieträger verwertet. Bildung und Abbau von Laktat sind demnach einem ständigen Auf- und Abbau unterworfen.

Ob freie Fettsäuren oder Glucose zur Energiebereitstellung im Muskelstoffwechsel herangezogen werden, ist also eine Frage der Intensität, mit der die körperliche Aktivität erfolgt. Je schlechter ein Muskel auf Ausdauer trainiert ist, umso rascher wird er auf die Verbrennung von Glucose zurückgreifen müssen und umso schneller wird er bei zunehmender Belastung durch den Anfall von Milchsäure "sauer".

Die während eines Stufentests bei steigender Belastung im Blut bestimmten Laktatspiegel erlauben damit genaue Angaben über die optimalen aeroben Trainingsbereiche. Dies steigert die Effizienz eines Ausdauertrainings und vermindert die Gefahr einer Überforderung.

Die Trainingsempfehlungen werden in der Regel als Pulsbereiche angegeben, die mit einem Pulsmesser überwacht werden können.



## Für wen eignet sich der Laktat-Stufentest?

- Leistungssportler
- Fitnessbegeisterte
- Menschen, die abnehmen möchten
- Burn out Patienten
- Herzkreislauf / Stoffwechsel Patienten etc. etc.

**Kosten:** CHF 180.00 pro Messung inkl. Beratung

**Fragen Sie Ihren Therapeuten!**