



Die perfekte Vorbereitung für ein Belastungs-EKG

Vor der Untersuchung wird grundsätzlich erst einmal ein EKG in körperlicher Ruhe aufgezeichnet. Danach folgt das Belastungs-EKG, das während körperlicher Aktivität abgeleitet wird. Die Belastung erfolgt meist auf einem Fahrradergometer (in Ausnahmefällen auf einem Laufband). Auch hier werden Elektroden auf die Haut geklebt und über Kabel mit einem EKG-Gerät verbunden. Am Sportgerät kann der Arzt unterschiedliche Belastungsphasen einstellen, die der körperlichen Beanspruchung im Alltag entsprechen.

Die Intensität wird meist alle 2 Minuten gesteigert. Während der Untersuchung können zusätzliche Werte wie Blutdruck, Sauerstoffsättigung oder Laktat gemessen werden. Dadurch kann der Arzt u.a. eine Minderdurchblutung am Herz, Herzrhythmusstörungen sowie das Blutdruckverhalten gut beurteilen. Die Untersuchung dauert ca. 15 bis 20 Minuten. Im Anschluss werden Sie noch 5 bis 10 Minuten beobachtet. Währenddessen wird Ihr Blutdruck kontrolliert.

Wie Sie sich am Besten vorbereiten

- Achten Sie darauf, vor der Untersuchung genügend zu trinken.
- Nehmen Sie vorher keine großen Mahlzeiten ein.
- Bringen Sie leichte Kleidung und rutschfeste Schuhe (am Besten Sportkleidung, Handtuch und ggfs. Ersatzkleidung & Duschsachen) mit.
- Gerne können Sie frisch geduscht zu uns kommen. Bitte verzichten Sie aber auf Bodylotion und sonstige ölige Pflegeprodukte für ihren Körper am Untersuchungstag, da die Elektroden sonst nicht richtig kleben.

Während der Untersuchung

- Das medizinische Fachpersonal wird Sie zur Durchführung genau anleiten.
- Evtl. werden Ihnen Fragen zum Belastungsempfinden gestellt.
- Melden Sie bei Beschwerden wie Schwindel und Brustschmerzen sofort! (Gelenk- und Muskelbeschwerden sind eher sekundär.)
- Geben Sie alles 😊