



DURCHFÜHRUNG der Messung



Die Testdurchführung dauert ca. 15 Minuten.

Sie werden durch eine Atemmaske atmen und verbringen die Testzeit bequem liegend (angezogen), sollten sich während der Messung komplett entspannen und ruhig liegen bleiben. Kommen Sie also bitte in bequemer, nicht zu enger Kleidung. Eine ruhige Musik wird Ihnen die Entspannung leichter machen. Es ist auch möglich, dass Sie während der Messung sitzen.

Für optimale Resultate beachten Sie bitte folgende Punkte:

- **Sie sollten entweder nüchtern sein oder zumindest fünf Stunden nichts gegessen haben** (und davor nur eine kleine leichte Mahlzeit (z.B. Joghurt, Obst, Gemüsesuppe, kleine Portion gedünsteter Fisch mit Kartoffel; bitte keine schwerverdaulichen Speisen, wie Schnitzel, Pommes, Käse, große Portion Salat, fettreiche Lebensmittel
- **Mindestens fünf Stunden vor der Messung keine kalorien- bzw. koffeinhaltigen Getränke trinken** (wie z.B. zuckerhaltige Säfte, Limonaden, Milch, gezuckerter Tee, Kaffee/Grün-/Schwarz-/Eistee, Cola, Energy Drinks).
Geeignete Getränke auch direkt bis zur Messung: Wasser, ungezuckerter Früchte- oder Kräutertee, kalorienfreie Limonaden (z.B. Light Getränke mit Süßstoffen gesüßt, z.B. Almdudler light, Gröbi,...)
- **Mindestens 24 Stunden vor der Messung keinen Alkohol trinken**
- **Mindestens zwei Stunden vor der Messung nicht rauchen**
- **Am Tag der Messung sollten Sie keine größere körperliche Belastung durchgeführt haben** – also kein Training/anstrengende Haushaltstätigkeiten vor der Messung. Bei körperlich aktiven Berufen ist eine Messung vor der Arbeit bzw. an freien Tagen sinnvoller.
- Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen) jeglicher Art, genauso wie Fieber, Schlafmangel oder ein akuter Stresszustand verfälschen das Ergebnis. Wenn möglich, sollte der Test auf einen anderen Tag verschoben werden.

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen!
Annemarie Ott, MSc