

Erläuterungen zur Blutuntersuchung (Sport-Screen)

Mit dem Sport-Screen werden Überlastungen und allfällige Mängel erkannt.
Diese Untersuchung ermöglicht die Trainingsbelastung effizient zu steuern und einen zielgerichteten Trainingsaufbau zu erreichen.

Belastung

Muskelbelastung	GOT, GPT, Kreatinkinase
Gesamtbelastung Eiweissstoffwechsel	Harnstoff
Hormone	Cortisol, Testosteron, LH Diese Hormone werden im Sport-Screen nicht routinemässig bestimmt.

Mängel

Magnesium	Wichtig für die Muskeltätigkeit.
Eisenstoffwechsel	Ferritin als Eisenspeicher (→ wichtig für die Blutbildung)
Blutbildung	Erythrozyten (rote Blutkörperchen → Sauerstofftransport) Hämoglobin (roter Blutfarbstoff → Sauerstofftransport) Hämatokrit (Dicke des Blutes → Kontrollwert) MCV, MCH, MCHC (Indizes zur differenzierteren Beurteilung der Blutbildung) Leukozyten (weisse Blutkörperchen → Infektabwehr) Thrombozyten (Blutplättchen → Blutgerinnung)

Kontrollwerte

Aktuell	Eiweiss C-reaktives Protein (Hinweis auf aktuelle Entzündungen)
----------------	--

Empfohlene Häufigkeit von Blutuntersuchungen

Für Fitness-, Hobby- und Amateursportler	1 - 2 mal pro Jahr. Einmal nach der ersten intensiven Trainingsperiode, bzw. in der Vorbereitungsphase für die Wettkampfsaison. Ein zweites Mal allenfalls im Verlauf der belastenden Wettkampfperiode.
--	---