

## 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**

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

### **Mängel**

<b>Magnesium</b>	Wichtig für die Muskeltätigkeit.
<b>Eisenstoffwechsel</b>	Ferritin als Eisenspeicher (→ wichtig für die Blutbildung)
<b>Blutbildung</b>	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**

<b>Aktuell</b>	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.
--	---