

WAS IST DIE SPIROERGOMETRIE?

Bei der Spiroergometrie werden alle relevanten Größen des Kreislaufs und der Atmung während einer vorgegebenen Belastung gemessen.

Da Ihr gesamtes Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystem beurteilt wird, liefert der spirometrische Leistungstest dem Arzt sehr genaue Hinweise auf den tatsächlichen Gesundheits- bzw. Fitnesszustand. Außerdem können frühzeitig Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen erkannt werden.

WIE LÄUFT EIN TEST AB?

Bei einer spirometrischen Belastungsuntersuchung atmen Sie durch eine kleine Atemmaske, die über einen dünnen Schlauch zur Entnahme der Atemproben mit dem Messgerät, dem Spirometer, verbunden ist. Ähnlich wie beim Belastungs-EKG kann Ihre Ausdauer, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit über einen Test auf dem Fahrradergometer oder Laufband von uns überprüft werden.

Dr. med. Kerstin Niemer
Stettenstraße 30
74653 Künzelsau

Telefon: 07940 91 500

info@drniemer.de
www.drniemer.de

LEBENS LAUF DR. MED. KERSTIN NIEMER

* 08.10.1956

1982 — Approbation als Ärztin

1982–1987 — Weiterbildungsassistentin u. a. in der Chirurgie, Orthopädie, Pädiatrie, Innere Medizin, Sportmedizin und Leistungsphysiologie

1988–1991 — Qualifikation als Fachärztin für Sportmedizin

1991 — Praxisassistentin in einer allgemeinmedizinischen Landarztpraxis und Erwerb der Zusatzbezeichnung Akupunktur

1992/1993 — Rheumaklinik in

Bad Rappenau und Bad Wimpfen, Erwerb der Zusatzqualifikation Chirotherapie

1993 — Ab Oktober 1993 Niederlassung als praktische Ärztin in Künzelsau-Gaisbach

1994 — Promotion an der Humboldt Universität in Berlin

1995 — Fachärztin für Allgemeinmedizin

1997 — Eröffnung Gesundheitszentrum Gaisbach, Qualifikation Applied Kinesiology

Kontrollieren Sie Ihren Erfolg und bleiben Sie fit

SPORTMEDIZINISCHE ANGEBOTE

GESUND BLEIBEN, FIT WERDEN, ABNEHMEN

dr. med. kerstin niemer

IHRE PRAXIS FÜR

PRÄVENTION · NATURHEILVERFAHREN · SPORTMEDIZIN

www.drniemer.de

Jährlich seinen Fitnesszustand kontrollieren

KONTROLLIEREN SIE IHREN ERFOLG

Um Ihre Ziele zu erreichen, nutzen Hochleistungssportler schon seit fast 30 Jahren die wissenschaftlich anerkannten Methoden der Leistungsdiagnostik. Auch für den Sportanfänger, Breiten- und Freizeitsportler sind Lactatmessungen und die Spiroergometrie beste Indikatoren für eine objektive Beurteilung des Trainingszustandes und der Ausdauerfähigkeit.

WARUM SPIROERGOMETRISCHE UNTERSUCHUNGEN?

Als Breiten- oder Freizeitsportler können Sie über unsere Leistungstests...

- Ihre Leistungsfähigkeit und sportartspezifische Belastbarkeit einschätzen und Ihren optimalen Trainingsbereich ermitteln
- Trainingsprogramme, -methoden und -techniken Ihrem individuellen Trainingszustand anpassen, optimieren und damit Ihren langfristigen Trainingserfolg sichern
- sich methodisch auf Wettkämpfe vorbereiten
- Ihren Erfolg und Ihre Trainingsfortschritte kontinuierlich und systematisch überprüfen
- Fehl- oder Überbelastungen schon beim Training vorbeugen
- Leistungseinbußen vermeiden

Herz und Lunge intakt?

Als Patient mit internistischen Krankheiten oder Gesundheitssportler können Sie über unsere Leistungstests ermitteln ...

- wo Ihre Belastungsgrenzen tatsächlich liegen
- welche Aktivitäten Sie ausführen oder welche Belastungen Sie sich aussetzen können, ohne Ihren Gesundheitszustand zu gefährden (z. B. nach einer Herzoperation)
- wie Sie durch kontrolliertes Ausdauertraining Ihre Belastbarkeit im Alltag, im Beruf oder bei sportlichen Aktivitäten verbessern, Folgeerkrankungen vorbeugen oder chronische Erkrankungen mildern können
- welche Sportart oder welches Training physiologisch gesehen für Sie am besten geeignet ist
- wie Sie durch eine funktionelle Verbesserung Ihrer Ausdauer Stress vermeiden und auch im hohen Alter körperlich fit bleiben.

Für einen schlanken Lebensstil

DER OPTIMALE FETTVERBRENNUNGSPULS

Die richtigen Nahrungsmittel geschickt anwenden und die Kalorienverbrennung durch richtig dosierte Bewegung unterstützen. Bewegung bringt es immer, z. B. 10 Minuten Treppen steigen verbrauchen ca. 100 kcal oder ein längerer Fußmarsch (1,5 Stunden) ca. 1200 kcal. Bei mindestens dreimal pro Woche und wenigstens 30 Minuten ist Laufen ein Super-Fitmacher. Für wen das zu langweilig ist: immer mal für max. 10 Sekunden das Tempo anziehen. Doch nur wer sein optimales Tempo kennt, knackt effektiv die Fettreserven. Kennen Sie Ihren optimalen Fettverbrennungspuls? Wir helfen Ihnen ein individuelles Programm zur Gewichtskontrolle zu erstellen. Wir setzen dazu die Spiroergometrie ein.

WARUM SPIROERGOMETRISCHE UNTERSUCHUNGEN?

Durch Spiroergometrie werden alle wichtigen Größen von Herz-Kreislauf (z. B. max. Herzfrequenz), Atmung (z.B. Sauerstoffbereitstellung und -verbrauch) und Stoffwechsel (z.B. CO₂-Abgabe) unter Belastung gemessen.

IHR WOHLBEFINDEN LIEGT IN IHRER HAND...

Belastung über Ihrem persönlichen Fettverbrennungsbereich bedeutet Muskelkater oder Schmerzen im Bewegungsapparat und darunter bedeutet, es wird kein Fett verbrannt. Wir sagen, wie es geht.

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Vitalität und stimulieren Sie Ihr Immunsystem durch die »richtig dosierte« Bewegung.