

Laktatmessung

Haben Sie sich gut vorbereitet? Kennen und beachten Sie Ihre Risikofaktoren?

Durch Messung des Laktatwertes im Blut kann Ihnen der Sportmediziner genau aufzeigen, wann Ihr Körper überfordert oder auch unterfordert ist. Ihr individuelles Trainingsprogramm kann hierdurch optimal gesteuert werden.

Die **AOK Westfalen-Lippe** führt in Kooperation mit dem **St. Franziskus-Hospital** und dem **Labor Limbach** Messungen des Laktatwertes auf der Strecke und nach Zieleinlauf durch. Die fachärztliche Betreuung und Auswertung übernimmt **Dr. med. Martin Nieswand**, niedergelassener Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin, der u. a. als Teamarzt der Deutsch Bob- und Skeleton-Nationalmannschaft tätig ist. Die Testgeräte und Teststreifen wurden freundlicherweise von der **Firma Roche** zur Verfügung gestellt.

Die Auswertungen sind kostenfrei.

Um einen genauen Überblick über die ggf. veränderten Werte zu erhalten, werden insgesamt 3 Messungen durchgeführt. Sie finden die speziell gekennzeichneten AOK - Messstationen an der Hochheidehütte in Winterberg-Niedersfeld (Verpflegungspunkt 5), am Verpflegungspunkt 7 in Küstelberg sowie im Zielbereich in der Unteren Pforte in Winterberg. Bitte finden Sie sich zur abschließenden Messung direkt im Anschluss an den Lauf in unserer Messstation ein. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des St. Franziskus-Hospitals werden hier auch eine Puls- und Blutdruckmessung durchführen.

Das Team der AOK Westfalen-Lippe, die Praxis Dr. Nieswand, das St. Franziskus-Hospital Winterberg sowie das Labor Limbach wünschen Ihnen einen angenehmen und ungetrübten Rothaarsteiglauf 2009.