



Dr. med. univ.

**Edgar Ehrenhuber**

Arzt für Allgemeinmedizin  
Gemeindearzt · alle Kassen  
Gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

## Laktattest

Der Laktattest ist nicht ausschliesslich für Hochleistungssportler geeignet, sondern findet mittlerweile **zunehmend im gesundheitsorientierten Freizeit- und Fitnesssport** Anwendung.

Ziel eines Laktattests ist zum einen die Feststellung der aktuellen **Ausdauerleistungsfähigkeit**, zum anderen die Ermittlung optimaler Belastungsintensitäten für Athleten aller Leistungskategorien.

Auf Grundlage der vom Körper unter Belastung produzierten **Milchsäure** (Laktat) und mittels **Herzfrequenzmessung** können Schwellenwerte ermittelt werden, die Rückschlüsse über den aktuellen Ausdauertrainingszustand zulassen. Diese ermittelten Werte bilden eine wichtige Basis für die Trainingssteuerung. Anhand der so genannten „Laktat-Leistungskurve“ lassen sich wichtige Parameter für die weitere Trainingsplanung und die ebenso wichtige Trainingskontrolle ableiten.

### Wie verläuft ein Laktattest?

Der Laktattest ist ein Stufentest auf dem Laufband oder Fahrradergometer, wobei alle drei Minuten die Geschwindigkeit bzw. Wattzahl erhöht wird. Gleichzeitig wird die Herzfrequenz und der Laktatwert (durch einen winzigen Blutropfen am Ohrläppchen) ermittelt.

Der Test wird bis zur Ausbelastung durchgeführt (außer bei Älteren und Untrainierten).

Die ermittelten Herzfrequenz- und Laktatwerte werden in ein speziell ausgearbeitetes Koordinatensystem eingegeben und Sie erhalten ein umfassendes und aussagekräftiges Protokoll.