

Was kostet ein Leistungstest?

An immer mehr Orten kann man sich heutzutage einem Leistungstest unterziehen. Dabei sind die Preisunterschiede enorm. Ein Vergleich lohnt sich, zumal auch die Angebote sehr unterschiedlich sind.

FOTO: ANDREAS GONSETH

VON BRIGITTE WOLF

FIT for LIFE hat unter allen 300 Sportärztinnen und -ärzten der Schweiz eine Umfrage durchgeführt, um eine Übersicht zu gewinnen, welche Ausdauerleistungstests für wie viel Geld angeboten werden. Die Liste auf der folgenden Doppelseite berücksichtigt nur ausgebildete Sportmediziner (Ärzte und Ärztinnen mit Fähigkeitsausweis Sportmedizin der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin SGSM) und nur diejenigen, welche auf den Fragebogen geantwortet haben (unvollständige Antworten sind in der Tabelle zwar vertreten, aber eben unvollständig). Natürlich gibt es mittlerweile auch sehr viele Fitness- und Trainingszentren sowie Privatpersonen oder Trainer, die ebenfalls Leistungstests anbieten. Der Titel «Sportarzt» alleine bürgt zwar noch nicht für Qualität bei der Testdurchführung und vor allem bei der Interpretation der Daten, wer aber zusätzlich zum Test ein Belastungs-EKG oder gar einen umfassenden sportärztlichen Check-up machen lassen möchte, ist beim Sportmediziner sicher an der richtigen Adresse. Ein Maximaltest stellt bei Untrainierten immer auch ein gewisses Risiko dar. Zudem dürfen Blutentnahmen, welche für eine Laktatbestimmung nötig sind, streng genommen nur von medizinisch geschulten Personen durchgeführt werden. Wem ein einfacher Ausdauerertest genügt, der ist in seinem Fitnesszentrum oder bei einem anderen erfahrenen Anbieter unter Umständen genauso gut beraten.

In der Schweiz gibt es fünf so genannte «Swiss Olympic Medical Center» (SOMC), in Magglingen, Muttenz-Basel, Zürich, Leukerbad und Davos. Zurzeit läuft bei Swiss Olympic ein Auswahlverfahren für die Neuvergabe der begehrten Labels. 13 Institutionen möchten sich in Zukunft «SOMC» nennen, aber lediglich fünf bis sieben Labels werden vergeben. Neu sollen nächstes Jahr zusätzlich 15 bis 20 Labels «Sports Medical Base» vergeben werden. Schon heute haben viele der 33 Kandidaten – oft in Zusammenarbeit mit einem Fitnesszentrum – regelrechte Kompetenzzentren für Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung aufgebaut.

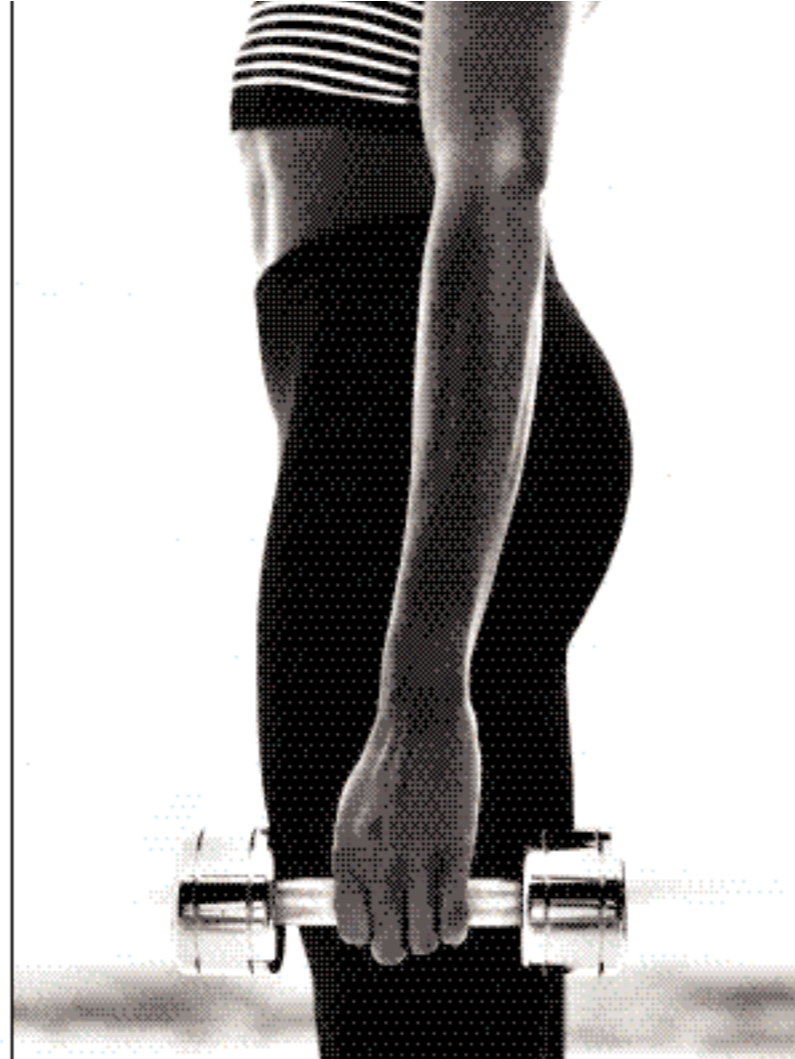
Auffallend sind die grossen Preisunterschiede, welche zumindest zum Teil auf die unterschiedliche – medizinische – Betreuung während und nach dem Test zurückzuführen sind. Einen Conconi-Test beispielsweise kann man für 50 oder für 200 Franken erhalten. Der Conconi-Test selbst ist mit den heutigen Test- und Auswertungsprogrammen keine Hexerei mehr und in der Schweiz sehr beliebt, obwohl die korrekte Interpretation und die daraus abgeleiteten Trainingsempfehlungen eine gehörige Portion Routine voraussetzen. Bei einem 50-fränkigen Test wird ein Conconi mit Sicherheit nicht vom Arzt selbst begleitet. Zudem ist die Testbesprechung oftmals nicht inbegriffen (geht aus den Angaben nicht immer hervor). Bei den teuren Angeboten wird der Sportler während dem Test vom Arzt beobachtet, allenfalls wird gleichzeitig ein Belastungs-EKG erstellt oder Laktat genommen (was beim Conconi-Test

zwar wenig Sinn macht) und die Besprechung des Tests ist im Preis inbegriffen. Es lohnt sich also nachzufragen, was genau alles im Paket mit dabei ist. Die meisten Ärzte führen den Conconi-Test auf dem Laufband durch. Es gibt aber auch solche, die einen Feldtest anbieten. Oft gibt es Gruppen-Rabatt.

Noch grösser sind die Preisunterschiede beim Laktat-Stufentest. Im Bereich zwischen 50 bis 300 Franken findet sich alles. Bei einem Test für 75 Franken (inklusive Besprechung) darf die Qualität angezweifelt werden. Denn auch hier gilt, dass die Testdurchführung selbst zwar keine Hexerei darstellt (obwohl bei unsachgemässer Handhabung des Laktatmessgeräts durchaus Messfehler auftreten können), aber die richtige Interpretation einer Laktatkurve viel Wissen und Erfahrung erfordert.

Viele Sportärzte bieten eine Kombination von Leistungstest und sportärztlicher Untersuchung (Check-up) an. Auch hier gibt es eine riesige Palette von Angeboten und Preisen. Oft kann der Sportler zwischen verschiedenen Angeboten wählen. Für einen umfassenden Check inklusive Leistungstest müssen zwei bis drei Stunden eingerechnet werden. Vorsicht geboten ist beim Begriff Spiro(ergo)metrie. Während bei der einfachen Spirometrie (etwa 50 bis 80 Franken) die Atmungsfunktionen im Ruhezustand gemessen werden, ist die Spiroergometrie ein aufwändiger und teurer Leistungstest mit gleichzeitiger Messung des VO_2 Max. Die beiden Begriffe werden nicht immer sauber auseinander gehalten. ■

WELCOME TO
THE MOVEMENT
VECTOR
A NEW COLLECTION OF
FOOTWEAR AND APPAREL BY
REEBOK
ROOTED IN INDIVIDUALITY
INSPIRED TO COMPETE
BUILT TO EXCEL
IN SPORT. IN LIFE.
WEAR THE VECTOR
OUTPERFORM



Sportärztin/-arzt SGSM	Conconi-Test	Laktat-Stufentest	Weiteres/Bemerkungen	Sportärztin/-arzt SGSM	Conconi-Test	Laktat-Stufentest	Weiteres/Bemerkungen	Sportärztin/-arzt SGSM	Conconi-Test	Laktat-Stufentest	Weiteres/Bemerkungen
Baden: Sportinform, Dr. med. Manuel Tejero, 056 200 52 62	Ergometer 120.– Laufen 120.–	---	Sportärztlicher Check-up 170–270.–, Personal Training 120.–/h	Gümligen: Dr. med. Urs Gut- hauser, 031 958 30 38	Ergometer 100.–	Ergometer 160.– Laufband 160.–	Spirometrie 50.–	Sion: Clinique romande de réadaptation 027 603 20 75	---	Ergom. und Laufb. keine Preisangabe Ergometer 130.–	Spiroergometrie ca. 170.–
Bad Ragaz: Swiss Alpine Medical Centre SAMC, Dr. med. B. Villiger und Chr. Schlegel, 081 303 38 38	Ergometer 100.– Laufband 100.– mit Laktat 160.–	Ergometer 160.– Laufband 160.– Beratung 50.–	Kandidat SOMC; Feldtest Gruppen 40–60.–/Person, Sportärztl. Check-up 350.–, Spiroergometrie 300.–	Herisau: Dr. med. Jürg Eich- horn, 071 350 10 20	Ergometer KK-Tarif	---	in der Regel mit Laktatmessung Daase Reha-Sport AG, Stu- fentest für Mitglieder 145.–	Solothurn: Dr. med. Adrian Burki, 032 623 55 88	Ergometer 80.–	---	Lakat-Submaximaltest 90–100.–
Basel: Äquilibris Sportmed und Trainingszentrum, Dr. med. Matteo Rossetto, 061 225 92 44	Ergometer 160.– Laufband 160.– inkl. Beratung	Ergometer 200.– Laufband 200.– inkl. Beratung	Kombination mit EKG Sport-Check ohne Test 250.–, Kombination mit Test möglich	Horw: Dr. med. A. Egger- schwiler, 041 340 27 47	Ergometer 80.– Laufband 80.–	Ergometer 185.– Laufband 185.–	Ergom. + Laufb. keine Preisangabe	St. Gallen: Dr. med. H. U. Backes, 071 223 31 56	Ergometer 185.– Laufband 140.–	Ergometer 185.– Laufband 140.–	inkl. EKG, Conconi inkl. Lak- tat, Conconi-Feldtest und Probst-Intervalltest für Gruppen
Basel: Crossklinik, Dr. med. A. Gösele, 061 305 10 10	Ergometer 100.– Laufen 100.–	Ergometer 160.– Laufband 160.–	Kandidat SOMC; Merian Iselin Spital	Huttwil: Spital Huttwil, Dr. med. Werner Pauli, 062 959 67 00	Ergom. + Laufb. keine Preisang.	Ergometer 150.– Laufband 150.–	Stufentest als Laktat- Senktest, Spiroergometrie 300–500.–	St. Gallen: Dr. med. Pierre Hofer, 071 222 80 40	---	Ergometer 200.– Laufband 200.–	Laktat-Stufentest auch auf Ruder-Ergometer 200.–
Bätterkinden: Dr. med. R. Zundel, 032 665 40 46	Ergometer 100.–	Ergometer 160.–	---	Interlaken: Sportmedizin und Leistungsdiagnostik, Dr. med. M. Strupler, 033 823 88 48	Ergometer 75.– Laufband 75.– Wiederhol. 60.–	Ergometer 150.– Laufband 150.–	2. Test zur Trainings- kontrolle 50.–	St. Gallen: Ostschweizer Kinderspital, 071 243 13 71	---	Ergometer 100.–	für Jugendliche mit Herzproblemen
Bellinzona: Ospedale Reg., Dr. med. F. Quadri 091 811 92 37	---	---	nur Spiroergometrie	Kleinandelfingen: Dr. med. Urs Gehrig, 052 305 26 00	Ergometer 75.– inkl. Beratung	Ergometer 75.– inkl. Beratung	alle Tests mit Laktatmes- sung, Sportärztlicher Check-up 550.–	Stabio TI: Dr. med. Maurizio Ponti, 091 647 28 61	Ergometer 180.– Laufband 180.–	Ergometer 200.– Laufband 200.–	Spiroergometrie 350.–
Benken: Dr. med. J-J Fasnacht, 052 319 14 00	Ergometer 100.– inkl. Beratung	Ergometer 150.– inkl. Beratung	alle Tests inkl. EKG	Kreuzlingen: Dr. med. Ruedi Hauser, 071 672 53 53	Ergometer 170.– Laufen 170.–	Ergometer 200.– Laufband 200.–	---	Steinhausen: Dr. med. Erich Sigrist, 041 741 18 10	---	---	---
Bern: Lindenhofspital Bern Dr. med. H. Fahrer, 031 300 80 20	Ergometer 100.– Laufen 100.– inkl. Beratung	Ergometer 100.– Laufband 100.– inkl. Beratung	Spiroergometrie 198.–	La Chaux de Fonds: Dr. Claude- André Moser, 032 913 72 73	Ergometer 65.– Laufen 65.–	Ergometer 115.– Laufband 115.–	Zusammenarbeit mit Fitness Physic-Club	Thun: Dr. med. Max Brönni- mann, 033 335 22 77	Ergometer 80.– Laufband 80.–	Ergometer 50.– Laufen 50.–	Tests im Fitnesscenter Med- well, Spiroergometrie 150.–
Bern: Sportmedizinisches Zentrum Bern, 031 990 03 03	Labor 100.– im Feld 50.–	Labor 160.– im Feld 160.–	Sportärztlicher Check-up, Spiroergometrie 300.–	La Chaux de Fonds: Dr. med. Pascal Favre, 032 913 41 40	Ergometer 250.– Laufband 250.–	Ergometer 250.– Laufband 250.–	Tests unter ärztlicher Auf- sicht, inklusive Besprechung	Utendorf BE: Dr. med. Jürg F. Friedli, 032 665 46 46	Ergometer keine Preisangabe	Ergometer keine Preisangabe	Spiroergometrie
Biel: Dr. med. G. Adank-Sailer, 032 329 38 70	Ergometer 140.–	---	---	Lausanne: Hôpital orthopédi- que de la Suisse romande, Dr. med. Gérald Gremion, 021 310 34 06	Ergometer 80.– Laufen 80.–	Ergometer 160.– Laufband 160.–	Sportärztlicher Check-up 250.– Spiroergometrie 160.–	Unterägeri: Klinik Adelheid, Dr. med. C. Hoppe, 041 7543515	---	Ergometer	Inkl. Trainingsberatung
Biel: Dr. med. Jörg Linder, 032 365 25 18	---	Ergometer KK-Tarif Laufband KK-Tarif	---	Leukerbad: Rehasentrum, Dr. med. Hans Spring, 027 472 51 01	Labor 100.– im Feld 50.– Beratung 50.–	Labor 160.– im Feld 110.– Beratung 50.–	Swiss Olympic Medical Center; Sportärztlicher Check-up 150.–, Spiroergometrie 300.–	Visp: Dr. med. Dionys Glenz, 027 946 79 77	Ergometer 100.–	in Planung	---
Binningen BL: Dr. med. Dieter Frei, 061 421 33 77	Laufen ~150.–	Ergom. 150–180.– Laufen ~160.–	---	Liestal: Dr. med. Frank Leute- negger, 061 921 45 91	Ergometer 50.– für Radfahrer	Ergometer 110.– für Radfahrer	Herz-Kreislauf-Risikoprofil 150.–, Spirometrie 30.–	Wetzikon: Spital Wetzikon, Dr. med. G. Büsser, 01 934 11 11	---	Ergometer KK-Tarif Laufband KK-Tarif	Tests nur unter EKG-Kon- trolle, Spiroergometrie und Submax-Test
Bonaduz: Dr. med. V. Dvorak, 081 630 22 30	---	Ergometer keine Preisangabe	---	Liestal: Dr. med. Charles Meier, 061 922 20 80	Ergometer 120.–	---	---	Winterthur: check-up AG, Dr. med. H. Egger, 052 245 05 55	---	Ergometer 250.–	Test + Trainingsplan für 4 Mt. 430.–, Sportärztlicher Check-up 755–2240.–
Brugg b. Biel: Dr. med. Christian Aebersold und Dr. med. Gaby Aebersold, 032 373 16 46	Ergometer 120.– Laufen 120.–	Ergometer 180.– Laufband 180.– Submax-Test 120.–	Sportärztlicher Check-up 400.–, Test für Anstren- gungsasthma 189.–, Sub- max-Test nach Toni Held	Locarno: Centro di medicina e chirurgia dello sport, Ospedale Reg. die Locarno, 091 811 48 48	Ergometer 100.– Laufband 100.– im Feld 50.–	Ergometer 160.– Laufband 160.–	Kandidat SOMC Probst-Intervalltest 50.– Schnellkrafttest 150.–	Winterthur: Sportmedcity, Dr. med. Armin Bürgler, 052 203 07 04	Ergo./Laufb. 100.– Beratung 50.–	Ergo./Laufb. 160.– Beratung 50.–	Sportärztlicher Check-up 200–400.–, Personal Training 120.–/h
Bülach: Dr. med. Urs Güntens- perger, 01 860 12 77	Ergometer 60.–	Ergometer 140.– Laufband 140.–	---	Locarno: Dott. Daniel Loustalot, 091 752 12 05	---	Ruderergometer 50.–	---	Zug: Fit Test am See, Dr. med. Reto Godly, 041 729 50 11	---	---	Spiroergometrie inkl. Belastungs-EKG 450.–
Cham: Sportmed. Zentrum Innerschweiz, Dr. med. Chr. Schnyder, 041 784 05 81	Ergometer 100.– Laufb./Feld 100.– Beratung 50.–	Ergometer 60–160.– Laufband 60–160.– Beratung 50.–	Preise je nach Aufwand, Spiroergometrie 300.– (im Spital Zug)	Luzern: Dr. med. Frank Achermann, 041 418 6 418	Ergometer für Diabetiker	Ergometer für Diabetiker	Sportkurs für Diabetiker	Zürich: Schulthess Klinik, Dr. med. Martin Narozny u. Dr. med. Kerstin Warnke, 01 385 74 53	Ergometer 100.– Laufband 100.– Laktat 70.–	Ergometer 270.– Laufband 270.– inkl. Beratung	Swiss Olympic Medical Center Spiroergometrie 350.– Belastungs-EKG 250.–
Chur: Dr. med. Christian Comminot, 081 356 06 06	Preise gemäss SOMC	Preise gemäss SOMC	Strapazi AG, med. Fitnesszentrum	Lyss: Dr. med. Rolf Lindt, 032 385 14 14	Ergometer 140.–	Ergometer 209.–	Spiroergometrie 338.–	Zürich: Klinik Hirslanden, Dr. med. Walter O. Frey, 043 499 15 00	---	Ergo./Laufen 240.– Beratung 50.–	Kandidat SOMC; Spiroergometrie zusätzlich 140.–
Chur: Dr. med. Martin Zinsli, 081 252 66 22	Ergo./Laufb. 100.– Beratung 50.–	Ergo./Laufb. 160.– Beratung 50.–	Conconitest mit Laktat 160.–	Mellingen: Dr. med. R. Bu- benhofer, 056 491 20 30	Ergometer 120.– Laufband 120.–	Ergometer 150.– Laufband 150.–	Submaximal-Test nach Toni Held	Zürich: Sport Clinic, Dr. med. Michael Wawroschek, 01 209 60 30	ohne Laktat 100.– mit Laktat 160.– Beratung 50.–	Ergometer 160.– Laufband 160.– Beratung 50.–	Kandidat SOMC Sportmed. Check-up 300–750.–
Davos-Clavadel: Zürcher Höhenklinik Davos, Dr. med. Stephan Spiess, 081 4144100	Ergometer 80.– Laufen 80.–	Ergometer 120.– Laufband 120.–	Spiroergometrie 260.–	Muri b. Bern: Dr. med. Martin Schär, 031 951 17 50	---	---	---	Zürich: Dr. med. M. Bonesso u. Chr. Brunner, 01 422 51 10	---	Ergom. 150–200.– Laufb. 150–200.– Laufen ca. 290.–	Sportärztlicher Check-up 600–1100.–, Spiroergometrie 400.– auf 400-m-Bahn, Preis je nach Stufenzahl
Davos Platz: Thurgauer Schaffhauser Höhenklinik, Dr. med. Franz Lauener, 081 41591 21	Ergometer 120.– Laufen 120.–	Ergometer 120.– Laufen 120.–	Swiss Olympic Medical Center; Sportärztlicher Check-up 180–250.–, Spiroergometrie 220.–	Muttens-Basel: Praxisklinik Rennbahn, Dr. med. P. Jenoure, A. Rist und T. Held, 061 465 64 54	Ergom. 100–120.– Lauf Feld 50–60.– Beratung 50.–	Ergom. 160–220.– Laufb. 110–160.– Beratung 50.–	Swiss Olympic Medical Center; Preise gemäss SOMC	Zürich: Institut für Gesundheitsvor- sorge/Risikoanalyse, 012610505	Laufen ca. 290.–	---	---
Diepoldsau: Praxisgemein- schaft Centro, 071 733 11 33	Ergometer 200.– Laufen 200.–	Ergometer 250.– Laufen 250.–	Alle Tests inkl. EKG und Blutdruckkontrolle	Nänikon-Greifensee: Dr. med. Robert Greuter, 01 941 66 88	Ergometer 150.– Laufen 170.–	Ergometer 160.– Laufband 180.–	Sportärztlicher Check-up	Zürich: Dynamed, Dr. med. Roland Gruhler, 01 362 70 10	Ergo./Laufb. 210.– inkl. Laktat	Ergometer 210.– Laufband 210.–	---
Erlenbach: Dr. med. Ursina Largiadèr Nufer, 01 9150303	Ergometer 100.– Beratung 100.–	Ergometer 150.– Beratung 100.–	Sportärztlicher Check-up 125–350.–	Oberrieden: Dr. med. M. Tschumi, 01 720 22 23	Ergometer 240.– inkl. Beratung	Ergometer 270.– inkl. Beratung	Tests inkl. Anamnese + Auswertung, Sportärztli- cher Check-up 270–450.–	Zürich: Dr. med. Michael Knobloch, 01 372 18 80	Ergometer 100.–	Ergometer 160.–	---
Genève: Unité de Médecine du Sport UMS de la Clinique Géné- rale-Beaulieu, 022 346 99 60	Ergometer 80.– Laufen 80.–	Ergometer 300.– Laufband 300.–	Laktat-Stufentest inkl. Fettmessung, EKG und Spiroergometrie	Payerne: Dr. med. Jean-Michel Chevey, 026 660 88 18	Ergometer keine Preisangabe	Ergometer keine Preisangabe	Spiroergometrie	Zürich: Activehealth Clinic, Dr. med. Doris Kubli Lanz, 01 262 00 03	Ergometer 200.– Laufband 200.–	Ergometer 260.– Laufband 260.–	Sportärztlicher Check-up
Genève: Service Sante de la Jeunesse, 022 327 61 57	Ergometer 50.–	ca. 150.–	Zielgruppe: Kinder, Sport- ärztlicher Check-up 550.–	Porrentruy: Dr. med. Alphonse Monnat, 032 466 51 51	Ergometer 100.– Laufen 50.–	---	---	Zürich: Dr. med. Marco Zoller, 01 341 86 00	Ergometer 120–150.–	---	---
Gossau: Dr. med. Bruno Damann, 071 385 04 40	Ergometer 70.–	nach Aufwand	Conconi Laufen für Vereine 30.– pro Person	Schaan: Dr. med. Hermann Ecki, 00423 235 08 08	---	Ergometer 160.– Beratung 40.–	---	Zürich: Dr. med. Martin Koenig, 01 342 22 20	---	---	Spiroergometrie 200.–
				Sempach: Dr. med. Paul J. Bühlmann, 041 460 15 15	Ergometer 200.–	Ergometer 250.–	---	Zurzach: SPA – Medical Well- ness Center, 056 265 28 00	Ergometer 100.– Laufband 100.–	Ergometer 120.– Laufband 120.–	Medical Fittest und Laktat-Stufentest 200.–