

## Fit fürs Training – gesund für den Wettkampf

Intensives Training fordert Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Stoffwechsel in besonderem Maße. Regelmäßige Laborkontrollen helfen, die Trainingsbelastung richtig einzuschätzen, Übertraining frühzeitig zu erkennen und die Regeneration gezielt zu unterstützen.

Mit dem Leistungsscheck bieten wir Ihnen ein speziell zusammengestelltes Laborprofil, das Organfunktion, Muskelbelastung, Entzündungsgeschehen, Nierenfunktion sowie Fettsäure- und Antioxidantienstatus abbildet – eine fundierte Ergänzung zu Trainingssteuerung und sportmedizinischer Betreuung.

### Haben Sie weitere Fragen?

**Dann wenden Sie sich bitte an uns, wir beraten Sie gerne!**

**Ihr Praxisteam**

Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:

## Leistungsscheck für Sportler

Labordiagnostik für ambitionierte Athletinnen und Athleten



**Labor Brunner**

**Labormedizinisches Versorgungszentrum  
Konstanz GmbH**

Luisenstr. 7e, 78464 Konstanz  
07531 8173 0

[einsenderbetreuung@labor-brunner.de](mailto:einsenderbetreuung@labor-brunner.de)

[www.labor-brunner.de](http://www.labor-brunner.de)



**Labor Brunner**

## Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

der Leistungsscheck umfasst 17 Laborparameter in vier Themenfeldern. Alle Werte werden gemeinsam aus einer Blutentnahme bestimmt.

## Organfunktion & Stoffwechsel

- ✓ Kleines Blutbild
- ✓ Ferritin
- ✓ Gesamteiweiß
- ✓ Albumin
- ✓ Bilirubin gesamt
- ✓ Alkalische Phosphatase
- ✓ GOT (ASAT)
- ✓ GPT (ALAT)
- ✓ Gamma-GT

Leber- und allgemeine Stoffwechselwerte sind zentral für Energiebereitstellung und Regeneration. Auffällige Werte können auf Trainingsbelastung, Nahrungsergänzung oder beginnende Erkrankungen hinweisen. Das kleine Blutbild und Ferritin decken zudem einen belastungsrelevanten Eisenmangel bzw. eine Blutarmut auf, die gerade bei Ausdauersportlern die Leistungsfähigkeit spürbar einschränken kann.

## Muskel, Niere & Entzündung

- ✓ Creatinkinase (CK)
- ✓ Cystatin C
- ✓ CRP high sensitive

Die Creatinkinase zeigt muskuläre Belastung und beginnendes Übertraining an. Cystatin C erfasst die Nierenfunktion präziser als Kreatinin, da es nicht durch die bei Sportlern oft erhöhte Muskelmasse verfälscht wird. CRP high sensitiv deckt bereits geringgradige, „stille“ Entzündungsprozesse auf.

## Oxidativer Stress

- ✓ Antioxidative Kapazität
- ✓ Oxidative Kapazität

Intensives Training erzeugt vermehrt freie Radikale. Diese Parameter zeigen, wie gut der Körper diesen oxidativen Stress abpuffern kann, und liefern Hinweise auf den Bedarf an antioxidativ wirksamen Nährstoffen.

## Fettsäurestatus

- ✓ Omega-3-Fettsäuren
- ✓ Omega-6-Fettsäuren
- ✓ Einfach ungesättigte Fettsäuren

Das Fettsäureprofil gibt Auskunft über die Ernährungsqualität und das Verhältnis entzündungsfördernder zu entzündungshemmenden Fettsäuren – relevant für Regeneration und Herz-Kreislauf-Gesundheit.

