

# DER VORHER-NACHHER-TEST

## 1. BEFRAGUNG

### Leistungsfähigkeit

---

Wie gut können Sie sich konzentrieren?

sehr schlecht 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr gut

Wie schätzen Sie Ihre körperliche Ausdauer ein?

sehr schlecht 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr gut

Wie können Sie sich Dinge merken?

sehr schlecht 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr leicht

### Erholungsfähigkeit

---

Wie können Sie nach einem stressigen Tag abschalten?

sehr langsam 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr schnell

Wie lange dauert Ihre Erholung nach einer körperlichen Belastung?

sehr lange 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr schnell

Wie wichtig ist das Wochenende zur vollständigen Erholung vom Alltag?

sehr wichtig 1 2 3 4 5 6 7 8 weniger wichtig

### Schlafqualität

---

Wie erholt fühlen Sie sich morgens nach dem Aufstehen?

kaum erholt 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr erholt

Schlafen Sie schnell oder langsam ein?

sehr langsam 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr schnell

Wachen Sie nachts häufiger auf und liegen wach?

sehr häufig 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr selten

## Stresstoleranz

---

Wie würden Sie Ihre Grundstimmung beschreiben?

häufig bedrückt 1 2 3 4 5 6 7 8 gut gelaunt

Haben Sie häufiger das Gefühl gestresst zu sein?

sehr häufig 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr selten

Werden Sie schnell nervös, ungeduldig oder gereizt?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr selten

## Essverhalten

---

Haben Sie häufiger Hunger auf Süßes?

sehr häufig 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr selten

Brauchen Sie zwischendurch Wachmacher,  
wie z. B. Kaffee oder Energy-Drinks?

sehr häufig 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr selten

Greifen Sie zwischen den Mahlzeiten zu kleinen Snacks?

sehr häufig 1 2 3 4 5 6 7 8 sehr selten

## Atmung

---

Atmen Sie durch den Mund ständig oder selten  
(z. B. nur bei hoher körperlicher Belastung)?

ständig (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) sehr selten

Schnarchen Sie, wenn Sie schlafen?

Sehr häufig (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) sehr selten

Fühlt sich Ihr Mund nach dem Aufwachen trocken an?

Sehr häufig (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) sehr selten

Haben Sie nach dem Aufwachen Mundgeruch  
oder einen bitteren Geschmack im Mund?

Sehr häufig (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) sehr selten

Datum

Gesamtergebnis

## 2. MESSUNGEN

### **Ruhepuls** (Schläge pro Minute)

Am einfachsten lässt sich der Ruhepuls direkt nach dem Aufwachen messen. Für einen Durchschnittswert werden die Werte von einer Woche einbezogen.

### **Belastungspuls** vorher nachher 3 Minuten

Vor der Belastung wird der Puls gemessen und der Wert festgehalten. Nach zehn Kniebeugen wird der Puls nach zehn Sekunden und nochmal nach drei Minuten erfasst.

### **Blutdruck** systolisch diastolisch

Anwender, die nicht regelmäßig ihren Blutdruck messen, sollten an verschiedenen Tagen, aber zur gleichen Tageszeit Messungen vornehmen und einen Durchschnittswert angeben.

### **Bauchumfang** (Zentimeter)

Mit einem Maßband wird über den Beckenknochen der Umfang ermittelt – ohne Bauch einziehen.

### **BOLT-Test** (Sekunden)

Für den BOLT-Test atmet man ganz ruhig im Sitzen etwa fünf bis sieben Minuten durch die Nase. Nach dem letzten Ausatmen wird die Luft angehalten und die Nase zugehalten. Ab dann wird die Zeit gemessen, bis ein natürlicher Drang zum Luftholen auftritt. Wenn danach ganz normal weiter geatmet werden kann, dann wurde der richtige Zeitpunkt abgepasst.

## **Lungenvolumen** (Zentimeter)

Für diesen Test werden eine angezündete Kerze und ein Maßband benötigt. In mehreren Versuchen wird der weiteste Abstand ermittelt, der es noch ermöglicht, die Kerze auszublasen.

## **Optionale Messungen**

---

**Herzratenvariabilität** RMSSD

Stress-Index

## **Sauerstoffsättigung im Blut** (Prozent)

Die Messung der Herzratenvariabilität und der Sauerstoffsättigung im Blut werden bei jedem Hypoxie-Training ermittelt. Die Werte können übernommen oder auch selbst gemessen werden. Für die Herzratenvariabilität gibt es verschiedene, teilweise kostenlose Apps. Die Anschaffung eines Pulsoxymeters für die Messung der Sauerstoffsättigung ist lohnenswert und nicht teuer.

## **Messung der Körperzusammensetzung**

Körperanalysewaagen messen das Gewicht und geben zusätzlich Auskunft über den Anteil von Fett- und Muskelmasse. Ärzte nutzen die Messtechnik schon länger, mittlerweile gibt es auch Geräte für den Privatgebrauch.