

# Sportmedizin

## **„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“**

Jahrhundertläufer Emil Zatopek

Stimmt! Eigentlich ist Laufen die einfachste Sache der Welt. Rein in die Schuhe, raus auf die Piste und los. Wer jedoch Sport nur aus dem Fernsehen kennt oder zur Ü35-Liga gehört, sollte sich vorher erst einmal gründlich von einem qualifizierten Sportmediziner untersuchen lassen.

### **Wieso?**

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen können das Risiko für plötzliche „Herz“-Zwischenfälle im Sport senken.

### **ALSO: ERST TESTEN - DANN STARTEN !**

Bei Sporttreibenden besteht vor allem bei Neu- und Wiedereinsteigern sowie älteren Personen ein erhöhtes Risiko im Bereich Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat. Insbesondere zu Beginn eines intensiven körperlichen Trainings ist bei nicht erkannten Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems das Risiko für einen "Herz"-Zwischenfall erhöht. Ebenso wie für Verletzungen oder Schäden am Bewegungsapparat.

- **Ziel der sportärztlichen Untersuchung:**

Im Rahmen der sportärztlichen Untersuchung können latente oder bereits vorhandene Krankheiten, die eine Gefährdung darstellen erkannt werden. So sollen gesundheitliche Risiken gemindert oder vermieden werden.

Eine gezielte Trainingsempfehlung ermöglicht so eine optimale Ausübung von Sport und körperlicher Aktivität.

- **Warum eine sportmedizinische Untersuchung vom qualifizierten Sportmediziner?**

Die Zusatzqualifikation „Sportmedizin“ beinhaltet eine mehrjährige theoretische und praktische Ausbildung, eine mindestens einjährige sportärztliche Betreuung eines Sportvereins sowie das Absolvieren einer sportmedizinischen Prüfung bei der Ärztekammer.

- **Worin liegt der Unterschied zum Test im Fitness-Studio?**

Mithilfe der sportmedizinischen Untersuchung wird der tatsächliche gesundheitliche Zustand ermittelt, insbesondere die Verfassung des Körpers (Organe, Gelenke, Muskeln) und die des Herz-Kreislauf-Systems vor allem unter Belastung. Probleme im Verlauf des Belastungstests können somit rechtzeitig erkannt und, aufgrund der präzisen Werte, konkrete Trainingsempfehlungen formuliert werden.

- **Für wen ist eine sportmedizinische Untersuchung sinnvoll?**

Die deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfiehlt die sportmedizinische Untersuchung, wenn Sie...

- Sportanfänger sind oder nach langer Pause wieder einsteigen
- Wettkämpfe bestreiten, sich aber noch nie haben durchchecken lassen
- Raucher oder ehemaliger Raucher sind
- orthopädische Probleme und Verschleißerkrankungen der Gelenke haben
- älter als 35 Jahre sind
- einer Risikogruppe angehören wie:
  - Stoffwechselstörungen (z.B. erhöhte Cholesterinwerte)
  - Familienangehörige mit z.B. Herzkranzgefäßverkalkungen etc.
  - Bluthochdruck
  - „Bauchbetontes“ Übergewicht oder der Body Mass Index über 30 liegt

- **Der sportmedizinische Untersuchungskomplex umfasst:**

Umfassende Gesundheits- und Sportanamnese (Vorgeschichte):

Bestandsaufnahme zu Beginn. Erfragung der sportlichen Erfahrungen und Ziele sowie evtl. vorhandene Krankheiten und Risikofaktoren. Sportliche Zielformulierung. Sportmedizinische körperliche Untersuchung:

- Abhören und Abtasten der inneren Organe (Lunge, Leber, Nieren),
- orthopädische Untersuchung (Wirbelsäule u. Gelenke, Ermittlung des Muskelstatus)
- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG (Fahrradergometrie)
- Lungenfunktionsprüfung
- Laboruntersuchung (Blut, Urin)
  - Auswertung u.a. folgender Werte: Blutfette, Blutzucker, Leber- und Nieren, Harnsäure, Entzündungsreaktionen, Blutbild einschließlich Hämoglobin und Eisen.
  - Beratung und schriftliche Befundmitteilung:  
Sie erfolgt auf Basis der Auswertung der Befunde. In der Gesundheitsberatung wird u. a. auf das Risikoprofil eingegangen und eventuelle Änderungen des Lebensstils angeregt. Die Sportberatung umfasst eine Empfehlung der geeigneten Sportart und die Trainingsberatung gibt Rat zu Dauer, Häufigkeit und Intensität des individuellen Trainings.

- **Spezialuntersuchungen nach Erfordernis:**

ggf. Ermittlung des günstigsten Trainings-Pulsbereichs z. B. im Ausdauersport oder zur Bestimmung des bestmöglichen Energieumsatzes bei gewünschter Gewichtsreduktion. Langzeit-Blutdruckmessung, Gefäß-Doppler-Duplex-Untersuchung, Körperzellanalyse bei gewünschter Gewichtsreduktion

**Bitte bringen Sie nach Möglichkeit den ausgefüllten Fragebogen zum Termin mit:**  
Sportmedizinischer Patientenfragebogen