

## Haben Sie noch Fragen?

Ihre Sportärztin und Ihr Sportarzt beraten Sie gern.

Mit besten Wünschen  
für Ihre Gesundheit und Fitness

Ihr Sportärztebund Nordrhein

### Kontaktadresse:

Sportärztebund Nordrhein e.V.  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

Telefon: 0221 - 49 37 85

Fax: 0221 - 49 32 07

E-Mail: [info@sportaerztebund.de](mailto:info@sportaerztebund.de)

Homepage: [www.Sportaerztebund.de](http://www.Sportaerztebund.de)

Ausgelegt von der Sportärztin / vom Sportarzt  
Ihres Vertrauens



# SPORTÄRZTEBUND NORDRHEIN e.V.



## Die sportärztliche Vorsorgeuntersuchung

Landesverband der



## Die sportärztliche Vorsorgeuntersuchung

### Ist Sport gesund? – Ja!

Der Nutzen von Bewegung und Sport gegen Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit, Tumorerkrankungen und sogar Alzheimerkrankheit (u.v.m.) ist heutzutage unbestritten. Inaktivität dagegen, vor allem das übermäßige Sitzen, steigert das Erkrankungsrisiko erheblich. Schon der zusätzliche Verbrauch von 1000 kcal pro Woche extra, senkt die Anzahl der Todesfälle pro Jahr um 20 - 30%.

Der Sportärztebund Nordrhein empfiehlt Ihnen deshalb einen aktiven Alltag (z.B. mit 10.000 Schritten pro Tag) und zusätzlich 30 Minuten an mindestens 5 Tagen in der Woche in Form von Ausdauer- und/oder Krafttraining. Alternativ können Sie diese 30 Minuten pro Tag auch in Form von drei 10-Minuten-Einheiten absolvieren. Für den Anfang genügt es, wenn Sie einen Anstieg der Herzfrequenz sowie eine beschleunigte Atmung bemerken und zu schwitzen beginnen. Langfristig dürfen Sie sich gerne auch mal verausgaben und richtig außer Puste kommen.

### Aber braucht man eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung? – Ja – besser ist das!

Die sportärztliche Vorsorgeuntersuchung dient der Aufdeckung bislang nicht erkannter Krankheiten, die bei körperlicher Aktivität eine Gefährdung für die Gesundheit darstellen können. Und das kann jeden treffen! Auch scheinbar gesunde Sportler/innen und genauso Freizeit- und Breitensportler/innen können an unerkannten Herzerkrankungen leiden.

Bei jedem Wieder- oder Neubeginn von sportlichen Aktivitäten ist daher eine entsprechende Untersuchung sinnvoll, wenn nicht gar lebensrettend. Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung ist geeignet, ca. 90% der unerwarteten Todesfälle im Sport zu vermeiden. Sportler aus Familien mit gehäuften Erkrankungsfällen sollten besonders achtsam sein.

### Bezahlt das die Krankenkasse? Ja - meistens!

Viele, leider nicht alle Krankenkassen fördern und unterstützen Ihr Engagement für die Gesundheit. Sie gewähren Ihnen Boni oder erstatten bis zu 80% der Untersuchungskosten. Fragen Sie daher bei Ihrer Kasse nach.

### Was beinhaltet eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung?

Die Untersuchung umfasst die Befragung zu Ihrer Krankengeschichte, Ihren aktiven und inaktiven Freizeitaktivitäten und individuellen Zielen. Neben der internistischen und orthopädischen Untersuchung wird in jedem Fall ein EKG aufgezeichnet. Die Anwendung weiterer Untersuchungen richtet sich nach Ihrem Alter und Ihren Risikofaktoren.

So ist z.B. ein Belastungs-EKG angezeigt

- bei Männern ab dem 40. Lebensjahr, falls ein Risikofaktor vorliegt oder
- bei Frauen ab dem 50. Lebensjahr, falls ein Risikofaktor vorliegt oder
- vor dem Beginn intensiver Belastungen,
- ab einem Alter von 65 Jahren ist diese Untersuchung grundsätzlich erforderlich.

Die Untersuchung kann falls gewünscht erweitert werden um eine:

- Lungenfunktionsmessung,
- Laktatleistungsdiagnostik,
- Trainingsberatung,
- Spiroergometrie,
- Tauchsportuntersuchung.

