

Zum Schluß noch eine kurze **Checkliste**, die Sie vor dem Beginn des Trainings durchgehen sollten:

- Ist bei Ihnen eine Herzerkrankung bekannt?
- Haben Sie Brustschmerzen unter Belastung?
- Hatten Sie im letzten Monat Brustschmerzen?
- Waren Sie schon einmal bewusstlos oder sind Sie wegen Schwindel gestürzt?
- Nehmen Sie Herz- oder Blutdruckmittel ein?
- Ist bei Ihnen Gelenkverschleiß festgestellt worden?
- Sind Ihnen andere Gründe bekannt, weshalb Sie ohne ärztlichen Rat keinen Sport treiben sollten?

=> Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „ja“ beantworten müssen, sollten Sie vor der Aufnahme des Trainings in jedem Fall einen Arzt konsultieren



**Sportmedizinische**  
**Beratung und**  
**Leistungsdiagnostik**

**Gemeinschaftspraxis**  
**Dr. Huss und Dr. Mix**

Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes – die sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ sind immer weiter auf dem Vormarsch. Gerade in Zeiten hoher körperlicher und psychischer Stressbelastung ist eine gesunde Lebensweise mit Sport, Entspannung und gesunder Ernährung wichtiger denn je.

Gemeinschaftspraxis  
**Dr. med. Carlo Huss**  
Facharzt für Allgemeinmedizin & Chirurgie  
**Dr. med. Jürgen Mix**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Schulstraße 7  
29640 Schneverdingen  
Tel. 05193/6860  
Fax 05193/2856  
E-Mail: [info@hausarzt-schneverdingen.de](mailto:info@hausarzt-schneverdingen.de)  
[www.hausarzt-schneverdingen.de](http://www.hausarzt-schneverdingen.de)

**Alle Ärzte der Praxis sind Mitglieder der Ärztekammer Niedersachsen. Die Berufsbezeichnung wurde in Deutschland verliehen**

DIE BERUFSORDNUNG FINDET  
SICH UNTER [WWW.AEKN.DE](http://WWW.AEKN.DE)

1.3.5. Flyer Sportmedizin

Unsere Lebensweise trägt entscheidend zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Studien konnten zeigen, daß diese sogenannten Lebensstilfaktoren unsere körperliche und geistige Gesundheit sogar deutlich stärker beeinflussen als Medikamente oder andere medizinische Therapien dies können. So haben Menschen, die regelmäßig Sport treiben, nicht rauchen, auf ihr Gewicht und eine gesunde Ernährung achten, ein 4- 6 mal niedrigeres Risiko Herz- oder Gefäßkrankungen zu entwickeln, als ihre rauchenden übergewichtigen Mitmenschen, die Sport ausschließlich mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher verfolgen.

Ein vernünftig durchgeführtes Training kann viele Risikofaktoren günstig beeinflussen. Es kann helfen, erhöhtes Körpergewicht zu normalisieren, den Blutdruck und den Cholesteringehalt zu senken, Stresshormone werden abgebaut, aber auch das Immunsystem und die Psyche werden stabilisiert. Darüber hinaus hilft Sport bei einer Vielzahl von orthopädischen Erkrankungen wie Rücken- oder Gelenkerkrankungen. Würde man ein Medikament entwickeln, das all diese positiven Wirkungen erzielen könnte, so wäre es sicherlich das „Medikament des Jahrhunderts“.

Doch ähnlich wie bei einem Medikament müssen auch beim sinnvoll angewendeten sportlichen Training „Risiken und Nebenwirkungen“ bedacht werden.

Daher bieten wir Ihnen den auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmten Sport-Check an. Egal, ob Sie nach längerer sportlicher Abstinenz wieder mit dem Training beginnen wollen oder eine bestimmte Beschwerdesymptomatik mit einem gezielten Training günstig beeinflussen wollen, wir beraten Sie gerne. Vielleicht möchten Sie nur ein paar überschüssige Pfunde loswerden oder allgemein etwas für Ihre Fitness tun. Aber auch wenn Sie bereits seit längerer Zeit trainieren, Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit jedoch weiter ausbauen wollen, erarbeiten wir zusammen mit Ihren Trainern für Sie individuelle Trainingskonzepte, die auf Ihre gesundheitliche Situation und Ihr Trainingsziel abgestimmt sind.

Folgende Angebote stehen Ihnen zur Verfügung:

#### **Basis-Check**

Wir erheben gemeinsam mit Ihnen die sog. „Anamnese“. Das bedeutet, wir sprechen über aktuelle und frühere Erkrankungen, Ihre derzeitigen Beschwerden, bekannte Risikofaktoren, ehemalige und aktuelle sportliche Betätigungen, Ihre Lebensgewohnheiten, die Gründe für die Aufnahme des Trainings sowie Ihre Trainingsziele. Es folgt eine gründliche körperliche Untersuchung. Auf Basis der dadurch gewonnenen Informationen besprechen wir dann, wie ein Fitness-

Training bei Ihnen medizinisch sinnvoll durchgeführt werden kann.

Kosten: 50,- Euro

zusätzlich bieten wir Ihnen an:

#### **Leistungscheck/Pulssteuerung**

Wir testen unter ärztlicher Aufsicht Ihre Leistungsfähigkeit auf dem Ergometer und zeichnen dabei EKG und Blutdruck auf. Durch diese Untersuchung haben wir ein objektives Maß für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und die grundlegenden Daten, die für ein pulsgesteuertes Training wichtig sind. Sie werden mit allen Informationen versorgt, die Sie für ein selbständiges Pulsuhr-gesteuertes Training benötigen.

Kosten: 30,- Euro

#### **Risiko-Check**

Durch eine Blutentnahme werden die zur Ermittlung des Herz-Kreislauf-Risikos benötigten Werte bestimmt. Zusammen mit weiteren Angaben wie Blutdruck, Gewicht und BMI (Body-Mass-Index) können wir Ihr persönliches Risiko ermitteln und im Verlauf des Trainings überwachen.

Kosten 20,- Euro

### **Zusatzcheck-Lunge**

Auch bei chronischen Erkrankungen der Lunge und der Bronchien (Asthma, chronische Bronchitis) ist eine sportliche Betätigung sinnvoll. Hierbei ist die Bestimmung der Lungenfunktion und der Sauerstoffsättigung vor dem Training sinnvoll. Durch den sog. Peak-Flow können Sie die Wirkung des Trainings und anderer Einflüsse auf Ihre Bronchien selbst verfolgen und damit Ihr Training steuern.

Kosten: 30,- Euro