

# BESTENS VOR

Wer in den Bergen unterwegs ist, belastet seinen Organismus. Eine sportärztliche Untersuchung sagt Ihnen, ob Sie gesund sind und in welcher Intensität Sie sich optimalerweise belasten. **Text:** Ralph Müller-Gesser

**D**ass Regensburg nun schon seit zehn Jahren fit und fitter wird, hat auch mit Dr. Frank Möckel zu tun. Der Sportmediziner begleitet das Projekt „Regensburg macht sich fit“ seit dessen Anfängen: „Jahr für Jahr werden 200 bis 300 Neueinsteiger an den Laufsport herangeführt. Nach acht Wochen Training laufen sie 45 Minuten ohne Unterbrechung.“ Das konkrete Ziel: Der sechs Kilometer lange Frühstückslauf, der stets am Tag des Regensburger Marathons stattfindet.

**DIE MEISTEN NEUEINSTEIGER** absolvieren ihre Feuertaufe ohne Probleme. Dazu trägt auch bei, dass sie im Rahmen des Projekts sportmedizinisch beraten werden. Denn am Anfang füllen sie den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention aus ([www.dgsp.de](http://www.dgsp.de), vgl. auch Kasten). „Wenn eine der sieben Fragen mit Ja beantwortet wird, raten wir zu einer sportärztlichen Untersuchung“, erklärt Möckel. Wer also älter als 35 Jahre ist oder gewisse Risikofaktoren wie Diabetes oder Bluthochdruck aufweist, sollte den Weg zum Arzt nicht scheuen. Möckel: „Prinzipiell ist der sportärztliche Basis-Check aber allen Neueinstei-

gern zu empfehlen.“ Diese Basisuntersuchung umfasst ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch, bei dem alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Rauchen oder Übergewicht angesprochen werden. „Dann erst erfolgt die körperliche Untersuchung“, erklärt Möckel. Dabei sucht der Arzt zunächst nach Hinweisen auf innere Krankheiten. Anschließend wird der Körper nach orthopädischen Gesichtspunkten begutachtet – auch Form und Funktion der Wirbelsäule und der Gelenke, die Beinachsen und das Gangbild. Ein Ruhe-EKG rundet den Basis-Check ab.

Am Ende der Untersuchung gibt der Arzt seinem Patienten eine klare Empfehlung mit auf den Weg: Entweder hält er ihn für „Sport gesund ohne Einschränkung“, „Sport gesund mit Einschränkung“ oder „nicht Sport gesund“. Liegen Einschränkungen vor, kann es nötig sein, die Untersuchungsbefunde beim Facharzt (z.B. Kardiologen) abklären zu lassen.

Wer sich beim Sport nur gelegentlich und nur mäßig belastet, weil er beispielsweise ab und zu wandern geht, für den reicht eine solche Basisuntersuchung aus. Etwas anders ist die Situation bei Hobby-Sportlern, die regelmäßig intensiv trainieren und konkrete sportliche Ziele verfolgen. „Meine

Erfahrung ist, dass ambitionierte Freizeitsportler, die Wettkämpfe bestreiten und oft mehrere Stunden pro Woche trainieren, meist kaum auf die sportärztliche Betreuung achten“, berichtet Möckel. „Dabei wäre diese gerade für sie ausgesprochen wichtig.“ Denn fehlende Betreuung kann zur Folge haben, dass der Betreffende falsch trainiert. „Wenn die Trainingsbelastung sich nicht nach den körperlichen Möglichkeiten richtet, bleibt die erhoffte Leistungssteigerung oft genug aus“, merkt Möckel an.

**BEI FALSCHEN** und übermäßigen Belastungen besteht die Gefahr, dass gesundheitliche Probleme auftreten. Gerade ambitionierte Freizeitsportler trainieren sehr häufig mit viel zu hohen Belastungen. Um herauszufinden, welche Anstrengungen Sportler sich zumuten können, eignet sich ein sogenannter Belastungstest – auf dem Fahrrad-Ergometer oder dem Laufband. Dabei wird die körperliche Belastung so lange gesteigert, bis der Betreffende erschöpft aufhören muss. Die Auswertung u.a. der abgeleiteten Herzströme (EKG) ermöglicht dann eine umfassende gesundheitliche Einschätzung. Der Arzt kann beur-

teilen, ob auch hohe Pulswerte gesundheitlich unbedenklich sind.

**PRÄZISERE EMPFEHLUNGEN** für das Training sind allerdings auf diese Weise nicht zu ermitteln. Dafür ist eine erweiterte sportärztliche Leistungsdiagnostik erforderlich. Sie ist die Grundlage für ein exakt auf den Sportler abgestimmtes Trainingsprogramm. „Die umfangreiche Analyse dauert etwa zwei Stunden“, sagt Möckel. „Während des Belastungstests werden dabei auch die Laktatwerte im Blut bestimmt und die Lungenfunktion während der Belastung (Spiroergometrie) gemessen.“ Hier erhält jeder seine individuellen Trainings- und Pulsbereiche für ein sinnvolles und effektives Training. Erst dann macht die Anwendung von Pulsmessern richtig Sinn. Abgerechnet wird die Untersuchung als Selbstzahlerleistung und kostet rund 160 Euro. „Diese ausführliche Leistungsdiagnostik machen alle Kaderathleten mindestens einmal im Jahr“, erklärt Möckel. „Für Freizeit-Sportler ist sie vor allem dann ratsam, wenn sie sich gezielt auf ein sportliches Ziel, beispielsweise einen Lauf oder eine große Bergtour, vorbereiten.“

# BEREITET



## DIE SIEBEN FRAGEN

	ja	nein
1 Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

QUELLE: DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SPORTMEDIZIN UND PRÄVENTION

## DAS KOSTEN CHECKS

- 1. Sportärztlicher Basis-Check ca. 65 Euro:** Empfehlenswert ist die Untersuchung, bei der die Sporttauglichkeit (Anamnese, körperliche Untersuchung, Ruhe-EKG) festgestellt wird, für Menschen, die noch nie Sport getrieben oder eine längere sportliche Pause hinter sich haben oder aber auch Risikofaktoren und Erkrankungen haben.
- 2. Erweiterte sportärztliche Untersuchung ca. 100 Euro:** Die Basisuntersuchung wird um einen einfachen Belastungstest auf Fahrradergometer oder Laufband ergänzt. Damit kann der Arzt Hobby-Sportlern, die regelmäßig trainieren und sportliche Ziele verfolgen, eine umfassende gesundheitliche Beurteilung auch während der Belastung geben.
- 3. Sportärztliche Leistungsdiagnostik ca. 160 Euro:** Neben der Basisuntersuchung wird ein Belastungstest mit Lungenfunktions- und Laktatmessung durchgeführt. Anhand der Ergebnisse gibt der Arzt präzise Empfehlungen zur Trainingsgestaltung – vor allem für ambitionierte Freizeit- und Leistungssportler sinnvoll.

### ALPIN Experte



Sportmediziner Dr. Frank Möckel rät Sporteinsteigern zu einer Basisuntersuchung.