

## **Sportmedizinische & Bewegungsberatung**

Es ist allgemein bekannt und nahezu täglicher Bestandteil der meisten Zeitungen und Journale, dass regelmäßige körperliche Betätigung sehr positive Effekte hat – die Lebenserwartung wird verlängert, das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen reduziert, das Osteoporoserisiko sinkt, die Sturzgefahr ist niedriger, das Lebensgefühl und damit die Lebensqualität steigt. So sind zum Beispiel depressive Erkrankungen bei regelmäßiger körperlicher Aktivität deutlich seltener als bei körperlich nicht aktiven Menschen. Diese Aussagen gelten nicht nur für jüngere Menschen, im Gegenteil, je älter man wird, desto wichtiger wird eine dem Alter angepasste regelmäßige Bewegung. Diese Aussagen sind allgemein bekannt und haben in den letzten Jahren zu einem Sportboom (Fahrradfahren, Joggen, Nordic walking, Sportstudios u.s.w.) geführt.

Diese positive Fitnesswelle hat nahezu alle Altersklassen erfasst, gerade aber bei Personen über dem 35. Lebensjahr, vorbestehenden Herz-Kreislaufkrankungen oder „Sport-Neueinsteigern“ wird von den Fachverbänden dringend eine sportmedizinische Untersuchung empfohlen. Diese umfasst neben der Anamnese und der körperlichen Untersuchung auch einen sportmedizinischen Belastungstest entweder als Fahrrad- oder Laufbandergometrie, im Gegensatz zur herkömmlichen Ergometrie erfolgt hierbei zusätzlich eine regelmäßige Lactatmessung. Dadurch ergeben sich deutlich erweiterte Aussagemöglichkeiten, so dass die wichtigsten Indikationen zur Durchführung eines sportmedizinischen Belastungstestes kurz aufgeführt werden sollen:

- Erreichen der individuellen Belastungsgrenze (aerob-anaerobe Schwelle) = „Wie fit bin ich überhaupt?“
- Erstellen eines individuellen Trainingsplanes (Optimierung des Trainings)
- Zur Kontrolle des Trainingseffektes
- Diagnostik bisher nicht bekannter Herz- Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen
- Einbindung in ein ganzheitliches Konzept zur Risikoerkennung bzgl. Herzinfarkt und Schlaganfall (zusammen mit Blutentnahme zur Bestimmung von Cholesterin und Blutzucker)

Ihr Praxisteam Dr. Irmer