

Gesundheitscheck

Warum Gesundheitsuntersuchungen?

Wir empfehlen Ihnen zu Ihrer eigenen Sicherheit vor Antritt eines Trainings eine sportärztliche Untersuchung.

Ein Gesundheits-Check dient einerseits der Überprüfung bereits bestehender Erkrankungen, andererseits dem Erkennen von versteckten und nicht bekannten Erkrankungen. Weiterhin stellen diese Untersuchungen eine notwendige Kontrolle von Therapien unter Bewegung dar. So sind z.B. Diabetes mellitus oder Hypertonie (Bluthochdruck), aber auch Herzerkrankungen, nicht unbedingt immer ein Anlass für ein Sportverbot. Im Gegenteil - Bewegung tut gut und sollte "wohldosiert" und ggf. unter sportmedizinischen Auflagen erfolgen.

Derzeit gibt es bei niedergelassenen Ärzten keine einheitliche Durchführung von Sport- und Gesundheitsuntersuchungen, obwohl Standards und Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) seit einigen Jahren vorliegen. Von einfachsten, jedoch unbrauchbaren Untersuchungen bis hin zu übertriebenen „Komplett-Check up´s“, die viel Geld kosten und selten von den gesetzlichen Kassenkassen erstattet werden, wird eine Vielzahl von unterschiedlichen Untersuchungen in Deutschland und weltweit durchgeführt. Deshalb stellen wir Ihnen nachfolgend das u.a. von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfohlene Programm für Ihre Untersuchung vor.

Sie sind unter 35 Jahre alt

Vorab: Sport- und Gesundheits Check-up´s sollten bis zum 35. Lebensjahr alle zwei bis drei Jahre erfolgen. Wer älter als 35 ist, sollte sich mindestens alle zwei Jahre untersuchen lassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie regelmäßig Sport treiben und sich top fit fühlen. Das Absolvieren beispielsweise eines Marathonlaufes ist keine Garantie für einen risikofreien Gesundheitszustand. Eine Kombination mit anderen Vorsorgeuntersuchungen ist sinnvoll.

Besonders wichtig ist die Durchführung eines internistischen und sportmedizinischen Gesundheits-Checks, wenn Sie...

- Sportanfänger sind oder nach langer Pause wieder einsteigen
- Wettkämpfe bestreiten, sich aber noch nie haben sportmedizinisch untersuchen lassen
- Raucher oder ehemaliger Raucher sind
- durch Dispositionen wie Stoffwechselstörungen (z.B. mit erhöhten Cholesterinwerten), Bluthochdruck oder Übergewicht einer Risikogruppe angehören
- orthopädische Probleme und degenerative Veränderungen der Gelenke haben
- „Bauchbetontes“ Übergewicht haben oder der Body-Mass-Index bei über 30 liegt.

In Abhängigkeit von Alter, Leistungsvermögen und Gesundheitszustand gilt folgender Standard. Obligate Untersuchungen für Breiten-/ Freizeitsportler jünger als 35 Jahre und ohne Risikofaktoren:

- Vorgeschichte zur Erfassung des Gesundheitszustandes
- umfassende Gesundheits- und Familienanamnese einschließlich Sportanamnese
- ärztliche Untersuchung mit internistischem und orthopädischem Schwerpunkt
- Ruhe-EKG
- Blutuntersuchungen: Kleines Blutbild, Ferritin
- sportmedizinische Beratung und schriftliche Befundung
- Attest über volle, eingeschränkte oder nicht vorhandene Sporttauglichkeit aus medizinischer Sicht

Fakultativ (bei auffälliger Vorgeschichte, Vorliegen von Risikofaktoren, Symptomen oder auffälligem Untersuchungsbefund):

- Belastungs-EKG
- Echokardiographie (Ultraschalluntersuchung des Herzens)
- Lungenfunktionsuntersuchung (Spirometrie)
- Blutuntersuchungen: Cholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker
- bei auffälligen orthopädischen Befunden: Röntgen, Computertomographie oder Magnetresonanztomographie

Untersuchungsturnus: alle 2 - 3 Jahre, bei Vorliegen von Risikofaktoren oder Auffälligkeiten bei der Untersuchung jährlich bis alle 2 Jahre

Sie sind über 35 Jahre alt

Vorab: Sport- und Gesundheits Check-up's sollten bis zum 35. Lebensjahr alle zwei bis drei Jahre erfolgen. Wer älter als 35 ist, sollte sich mindestens alle zwei Jahre untersuchen lassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie regelmäßig Sport treiben und sich top fit fühlen. Das Absolvieren beispielsweise eines Marathonlaufes ist keine Garantie für einen risikofreien Gesundheitszustand. Eine Kombination mit anderen Vorsorgeuntersuchungen ist sinnvoll.

Besonders wichtig ist die Durchführung eines internistischen und sportmedizinischen Gesundheits-Checks, wenn Sie...

- Sportanfänger sind oder nach langer Pause wieder einsteigen
- Wettkämpfe bestreiten, sich aber noch nie haben sportmedizinisch untersuchen lassen
- Raucher oder ehemaliger Raucher sind
- durch Dispositionen wie Stoffwechselstörungen (z.B. mit erhöhten Cholesterinwerten), Bluthochdruck oder Übergewicht einer Risikogruppe angehören
- orthopädische Probleme und degenerative Veränderungen der Gelenke haben
- „Bauchbetontes“ Übergewicht haben oder der Body-Mass-Index bei über 30 liegt.

In Abhängigkeit von Alter, Leistungsvermögen und Gesundheitszustand gilt folgender Standard. Obligate Untersuchungen für Breiten-/ Freizeitsportler älter als 35 Jahre und ohne Risikofaktoren:

- Vorgeschichte zur Erfassung des Gesundheitszustandes
- umfassende Gesundheits- und Familienanamnese einschließlich Sportanamnese
- ärztliche Untersuchung mit internistischem und orthopädischem Schwerpunkt
- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG
- Blutuntersuchungen: Kleines Blutbild, Ferritin, Cholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker
- sportmedizinische Beratung und schriftliche Befundung
- Attest über volle, eingeschränkte oder nicht vorhandene Sporttauglichkeit aus medizinischer Sicht

Fakultativ (bei auffälliger Vorgeschichte, Vorliegen von Risikofaktoren, Symptomen oder auffälligem Untersuchungsbefund):

- Echokardiographie (Ultraschalluntersuchung des Herzens)
- Lungenfunktionsuntersuchung (Spirometrie)
- Bei auffälligen orthopädischen Befunden: Röntgen, Computertomographie oder Magnetresonanztomographie

Untersuchungsturnus: alle 2 Jahre, bei Vorliegen von Risikofaktoren oder Auffälligkeiten bei der Untersuchung jährlich bis alle 2 Jahre

Bei Auffälligkeiten oder Symptomen in jedem Alter oder vorhandenen Risikofaktoren sind weitere Untersuchungen wie Belastungs-EKG, Echokardiographie (Ultraschalluntersuchung des Herzens), Langzeit- EKG, Langzeit-Blutdruckmessung, erweiterte Blutuntersuchungen etc. obligat erforderlich.

Ziel ist es, neben den häufigen Krankheiten die seltenen, aber für Sie gefährlichen Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen. Die Durchführung des aufgeführten Standards gibt Ihnen wichtige Hinweise, ob und unter welchen Voraussetzungen Sie sich sportlich betätigen können. Weiterführende Untersuchungen müssen vom Arzt medizinisch vertreten werden und sind dann Umfang der Krankenversicherung. Darüber hinaus ist es sinnvoll, spezifische medizinische Leistungsanalysen unter Belastung mittels Spiroergometrie und Laktatuntersuchungen (nach Standard der DGSP) für eine präzise Empfehlung zu einem gesundheitlich optimal wirkenden Training oder Trainingsprogramm geben zu können. Weiterhin gibt diese Untersuchung Aufschluss, ob Sie wirklich fit für Ihr Rennen sind.

Quelle: Berlin Marathon 2007

