

## Fragebogen und Informationen zur sportlichen Belastbarkeit

Bitte füllen Sie bitte diesen Fragebogen vor Beginn Ihres Sportprogramms aus.

- Haben Sie bei Anstrengung oder in Ruhe Brustschmerzen?  Nein  Ja
- Leiden Sie an Atemnot bei leichten körperlichen Anstrengungen?  Nein  Ja
- Haben Sie offene oder nicht heilende Hautverletzungen?  Nein  Ja
- Haben Sie in den letzten 6 Monaten ohne es zu wollen 5kg oder mehr an Gewicht verloren?  Nein  Ja
- Haben Sie Schmerzen im Bereich des Ischias, der Oberschenkel oder der Waden während des Gehens?  Nein  Ja
- Haben Sie in Ruhe unregelmäßige Herzschläge oder Aussetzer??  Nein  Ja
- Wurden Sie schon einmal wegen einer dieser Erkrankungen behandelt: Gefäßerkrankungen, Schlaganfall, Thrombose, Herz- oder Lungen-erkrankung, Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes, Arthrose?  Nein  Ja
- Sind sie im letzten halben Jahr mehrmals gestürzt oder ohnmächtig geworden?  Nein  Ja
- Hatten Sie im letzten Jahr eine schwere Operation?  Nein  Ja
- Hatten Sie einen schweren Unfall oder einen Bein- oder Armbruch?  Nein  Ja
- Gibt es sonstige Beschwerden, die schon einmal unter körperlicher Belastung aufgetreten sind oder bei denen Sie sich unsicher sind, ob sie sich mit der geplanten Sportart vertragen?  Nein  Ja
- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?  Nein  Ja

**Falls Sie eine der Fragen mit „Ja“ beantworten, sollte vor dem Beginn des Sport oder Bewegungsprogramms eine sportmedizinische Untersuchung und Beratung durchgeführt werden!**

Eine sportärztliche Grunduntersuchung hilft Ihnen Ihre Leistungsfähigkeit besser einzuschätzen und ist ab dem 40.Lebensjahr zu empfehlen. Natürlich ersetzt dieser Fragebogen keinen Arztbesuch, wenn Sie sich unsicher sind, hilft Ihnen Ihr Sportmediziner gerne weiter.

Bei Aufnahme von Tauchsport, Flugsport oder Sport in Höhenlagen sollte auf jeden Fall eine vollständige sportmedizinische Untersuchung erfolgen!

Auf der Rückseite finden Sie Untersuchungen, die je nach Sportart, körperlicher Beanspruchung und Alter hilfreich sein können.

**Digitale videogestützte Lauf- und Bewegungsanalyse:**

Empfehlenswert bei allen Laufsportarten (Joggen, Walking, Nordic Walking), sehr wichtig bei großen Ausdauerbelastungen wie Marathon und Triathlon.

**Blutuntersuchung:**

Hilfreich zur Beurteilung der Belastungsfähigkeit in jedem Lebensalter. Unbedingt erforderlich bei dem Gefühl der körperlichen Leistungsschwäche und bei Einnahme von Medikamenten.

**Lactatuntersuchung:**

Aufgrund der starken Schwankungsbreiten der Untersuchungsergebnisse und der geringen Bedeutung für die Leistungssteuerung empfiehlt sich die Lactatuntersuchung nur im Hochleistungssport.

**EKG (Ableitung der Herzaktivität):**

Empfehlenswert bei allen Personen ab dem 40-sten Lebensjahr, unabhängig von der ausgeübten Sportart.

**Belastungs-EKG:**

Wichtige Untersuchung bei hohem Blutdruck, Einnahme von Herzmedikamenten und unbedingt nach Herzerkrankungen und Herzoperation.

**Bitte beachten Sie!**

Bei Infekten (Grippe, Bronchitis, Magen-Darm-Infektion) oder dem Gefühl der eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit, sollten Sie auch bei sonst gutem Trainingszustand auf Sport verzichten, da auch eine leichte Viruserkrankung unter körperlicher Anstrengung zu plötzlichen Herzerkrankungen führen kann.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und einen Bewegungsstart mit Freude und Erfolg.