



Regelmäßige körperliche Betätigung ist für jeden Menschen äußerst sinnvoll. Wie in einer Vielzahl von Untersuchungen festgestellt wurde, ist das regelmäßige körperliche Training mit sportlichen Übungen hilfreich nicht nur für die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, sondern insbesondere auch der Abwehrkräfte im Hinblick auf die Stabilisierung des Immunsystems. Die Anfälligkeit gegenüber Infektionen aber auch gegenüber bösartigen Krankheiten wie Krebserkrankungen wird ebenso deutlich herabgesetzt wie die Anfälligkeit gegenüber Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch altersbedingte oder hormonell bedingte Erkrankungen, wie z.B. die Osteoporose, können durch Sport verhindert bzw. aufgeschoben werden. Hier wirkt sich insbesondere bei Frauen regelmäßiges Laufen, Joggen oder Walking sehr

positiv aus, dieser Effekt ist sogar stärker als andere medikamentöse oder hormonelle Therapie.

Auch erhöhte Fett- bzw. Cholesterinspiegel im Blut können durch Sport, insbesondere durch Ausdauersportarten, gesenkt werden. Der Abbau des Fettgewebes und eine bisweilen deutliche Gewichtsreduktion ist ein bekannter, positiver Nebeneffekt.

Heute wird auch Patienten mit z.B. vorausgegangenen Bandscheiben-Operationen oder auch mit bekannter Arthrose eine dosierte ärztlich gesteuerte sportliche Betätigung angeraten. Wir empfehlen:

- körperliche Untersuchung
- Laboruntersuchungen mit Blutbild, Blutzucker, Nierenfunktions- und Leberwerten, Salze im Blut, Urinuntersuchung
- Lungenfunktionstest
- Belastungs-EKG

Nach Durchführung dieser Untersuchung sind wir in der Lage, Ihren körperlichen Fitnesszustand zu beurteilen und Sie bezüglich eines Trainingsplanes zu beraten.



Diese Untersuchung richtet sich nicht nur an sportliche Neubeginner oder Wiedereinsteiger, sondern auch an Ausdauersportler wie Marathonläufer oder Hobbyradrennfahrer, die sich einmal im Jahr über ihren derzeitigen Gesundheitszustand informieren sollten. Ultraschalluntersuchungen des Herzens dienen hierbei zur Aufdeckung versteckter Herzfehler, die Lactatmessung im Blut gibt Auskunft über den tatsächlichen Trainingszustand.

Für eine regelmäßige sportliche Betätigung gibt es keine Altersgrenze. Auch nach jahrzehntelanger sportlicher Abstinenz ist die Wiederaufnahme des dosierten körperlichen Trainings, z.B. in Form von einfachsten Übungen, möglich und medizinisch sinnvoll. Neben der Verbesserung der Herz- und Lungenfunktion werden auch die geistigen Fähigkeiten hierdurch deutlich verbessert.

Wir bieten Ihnen in jeder sportlichen Aktivität sowie in jedem Lebensalter fachkundige ärztliche Beratung an und führen gerne die entsprechenden Untersuchungen bei Ihnen durch.

Bitte sprechen Sie uns an!

Ihr Praxisteam