

Sind Sie fit für Sport?

Wer lange keinen Sport mehr betrieben hat, tut gut daran, vor dem Start eines Trainings den persönlichen Gesundheitszustand zu überprüfen.

Regelmässige körperliche Aktivität beziehungsweise ein gutes Fitnessstraining macht Spass, bringt Motivation

im Alltag und beeinflusst das Leben vielfach positiv. Für die meisten Menschen ist die Aufnahme eines regelmässigen Körpertrainings völlig problemlos und ungefährlich.

Jedoch sollte man kein unnötiges Risiko eingehen und den persönlichen Gesundheitszustand realistisch beurteilen. Gerade Leute, die nach vielen

Jahren Sportabstinenz glauben, sie könnten dort anknüpfen, wo sie einst aufgehört haben, laufen Gefahr, sich zu überfordern. Dies kann im Extremfall einen Herzinfarkt zur Folge haben.

Als grobe Einschätzung dient Ihnen der untenstehende Fragenkatalog. Weitere Hinweise auf Risikoquellen finden Sie im zweiten Kasten. Ole Petersen

AUTOR

Ole Petersen, Dipl.-Betriebswirt, Geschäftsführer der fit im job AG in Winterthur. Das Unternehmen ist spezialisiert auf betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Angeboten werden Seminare zu Bewegung, Ernährung und Entspannung im Arbeitsprozess sowie interaktive Gesundheits-Portale für Mitarbeitende.

RISIKOBEURTEILUNG

Beantworten Sie bitte die Fragen und tragen Sie die zur Antwort passende Punktzahl im Kästchen ein. Zählen Sie anschliessend die Punkte zusammen und beurteilen Sie anhand des nebenstehenden Kastens Ihr Risiko.

Alter	• älter als 45 Jahre	8
	• älter als 35 Jahre	4
	• jünger als 35 Jahre	0
Geschlecht	• weiblich	0
	• männlich	2
Familie	• Falls Eltern und/oder Geschwister Herzinfarkt oder Angina pectoris vor dem 60. Lebensjahr gehabt haben	16
	• Falls Eltern und/oder Geschwister Herzinfarkt oder Angina pectoris nach dem 60. Lebensjahr gehabt haben	6
	• Falls keine Herzkrankheiten bekannt sind	0
Persönlich	• Falls bei Ihnen eine Herzkrankheit bekannt ist (Herzinfarkt, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen, Herzfehler, Herzschrittmacher)	40
	• Falls keine Herzkrankheiten bekannt sind	0
Herzrhythmusstörungen	• Herzrhythmusstörungen vorhanden	40
	• Falls Ihr Herz manchmal «stottert» oder bei Ihnen ein Herzfrequenzmessgerät nicht funktioniert	20
	• normaler Herzrhythmus	0
Blutdruck	• hoher Blutdruck bekannt	8
	• Blutdruck nicht bekannt	4
	• normaler oder tiefer Blutdruck bekannt	0
Rauchen	• mehr als 2 Pakete pro Tag	20
	• 1 - 2 Pakete pro Tag	15
	• weniger als 1 Paket pro Tag	5
	• Nichtraucher	0
Gewicht	• Falls Sie übergewichtig sind	4
	• Falls Sie ein normales Körpergewicht haben	0
körperliche Bewegung	• Falls Sie seit 2-3 Jahren keinen Sport mehr betreiben	10
	• 1 Ausdauertraining pro Woche von mindestens 15 min.	2
	• Regelmässig 2 x 30 min. Ausdauertraining pro Woche	0
Total Punkte		

Interpretation der Risikopunkte: weniger als 18 Punkte

Ihr gesundheitliches Risiko ist bei einer sportlichen Betätigung nicht erhöht.

18 - 39 Punkte

Vor Durchführung oder einem Neueinstieg in ein sportliches Training sollten Sie Ihre Belastungsfähigkeit durch einen Arzt abklären lassen.

40 Punkte und mehr

Sie sollten auf jeden Fall weiterführende ärztliche Untersuchungen machen lassen, auch wenn Sie kein Fitness-training durchführen oder beginnen.



WEITERE HINWEISE AUF MÖGLICHE RISIKOQUELLEN

Frage:	ja	nein
Haben Sie bei körperlicher Aktivität Schmerzen oder Stechen in der Brust?		
Hatten Sie in den letzten Wochen Schmerzen im Bereich des Brustkorbs beim Sitzen oder Liegen?		
Verlieren Sie öfters die Balance oder wird Ihnen plötzlich schwindelig?		
Haben Sie ab und zu Atemnot oder das Gefühl, Sie bekommen nicht genügend Luft?		

Wenn Sie eine der Fragen mit einem JA beantworten, dann raten wir Ihnen unbedingt, sich vor dem Start eines Trainings von einem versierten Arzt untersuchen zu lassen. Angezeigt sind dann Untersuchungen wie zum Beispiel Belastungs-Elektrokardiogramm (EKG), Lungenfunktionstest und Blutscreen.