

SPORT IST GESUND!

- > Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung und Herzschwäche sind in Industrieländern die häufigste Todesursache. Ein Grund hierfür ist die Alterung der Gefäße.
- > Dem entgegen wirkt regelmäßiges moderates Körpertraining. Es beeinflusst positiv den Blutdruck, den Fettstoffwechsel sowie den Bewegungsapparat.
- > Damit Sport den Erkrankungen effektiv vorbeugt, muss er vor allem beständig, mindestens zwei Mal wöchentlich etwa 30 Minuten lang betrieben werden. Entscheidend sind dabei nicht Höchstleistungen, sondern gleichmäßige Belastungs- und Entspannungsphasen.
- > Durch Sport im Freien kann man neben frischer Luft auch viel Sonnenlicht einfangen. Dadurch wird die Bildung von Vitamin D gefördert. Dies ist für den Knochenaufbau wichtig.
- > Sport erhöht das Körperbewusstsein und baut Stresshormone ab. Fortwährend trainierte Körper schütten beim Ausüben der Sportart außerdem Glückshormone (Endorphine) aus.
- > Nach etwa 20 Minuten Training beginnt die Verbrennung von Körperfett. So trägt der Sport auch zur Gewichtsreduktion bei.
- > Auch hat der Sport positive Auswirkungen auf das Abwehrsystem. Hierzu muss er nicht nur regelmäßig, sondern auch mit einer leichten Anstrengung betrieben werden.

WARUM UNTERSUCHEN LASSEN?

- > weil ich mit Sport neu beginnen will
- > weil ich als Hobby- oder Leistungssportler mein Training optimieren will
- > weil ich meine Leistungsfähigkeit weiter steigern will
- > weil ich mein Gewicht reduzieren will

WAS IST EINE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Unter Leistungsdiagnostik versteht man die Ermittlung der aktuellen Fähigkeit des Körpers, sportliche Leistung zu erbringen. Dabei werden bestimmte Faktoren, wie Herzfrequenz (HF), Sauerstoffverwertung und Laktatkonzentration ermittelt.

Die Laktatkonzentration im Blut gibt Aufschluss darüber, ob die Intensität der Belastung angemessen ist oder eine unbewusste Überlastung vorliegt.

WIE WIRD DIE LEISTUNG ERMITTELT?

Der Leistungstest findet auf einem Laufband oder Fahrradergometer statt. Die Belastungsstufen werden nach der körperlichen Fitness ausgewählt. Die Stufendauer beträgt 3 Minuten. Am Ende jeder Belastungsstufe wird die Herzfrequenz abgelesen und ein Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen entnommen, um den Laktatwert zu ermitteln. Ferner wird laufend der eingeatmete Sauerstoff und das Kohlendioxid gemessen. Der Test wird bis zur „Erschöpfung“ durchgeführt. Anschließend werden die ermittelten Daten verarbeitet und man erhält die entsprechenden Grenzen der Trainingsbereiche (sog. aerobe/anaerobe Schwelle).



ERGEBNISSE DER SPIROERGOMETRIE

- > Pulswerte für aerobe und anaerobe Schwelle
- > Abbild des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels
- > Überblick über die aktuelle Leistungsfähigkeit
- > Information über Lungenfunktion und Sauerstoffaufnahme
- > aktueller kardialer Gesundheitszustand

DIE DIAGNOSTIK IST BESONDERS WICHTIG FÜR:

Personen vor Trainingsbeginn, mit einem oder mehreren der folgenden Risikofaktoren:

- > Alter über 35 Jahre
- > die länger keinen Sport betrieben haben
- > Erkrankungen haben wie: Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Herzkrankheiten in der Familie, Gerinnungsstörungen des Blutes
- > Rauchen

ABLAUF DER SPORTMEDIZINISCHEN UNTERSUCHUNG

Vorgespräch:

Mitbringen von alten Unterlagen oder alten Leistungstests, falls vorhanden. Vereinbarung welche Untersuchungen gewünscht werden; Übergabe der Unterlagen (Anamnesebogen und Einwilligungserklärungen)

Vor der Untersuchung:

Mindestens 2 Tage vorher kein größerer Wettkampf oder ausgedehntes Training

Untersuchungstag:

Leichtes Essen am Morgen
Mitzubringen: Unterlagen, Sportkleidung, Duschsachen, Handtuch, ggf. eigene Fahrradpedale; Pulsuhr

In der Praxis:

Anamnese, körperliche Untersuchung; Echo, EKG, gebuchte Untersuchungen

Im Anschluss:

Besprechung Untersuchungsergebnisse; Daten werden auf CD mit ECHO, EKG hinterlegt und mitgegeben.

Abschließend:

Es besteht die Möglichkeit, in der physiotherapeutischen Praxis Dess - Subke im Ärztehaus kostenlos zu duschen. Dort werden auch die Laufbanduntersuchungen durchgeführt.

Die Abrechnung erfolgt analog der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

Wichtige Info:

Eine Abrechnung dieser IGeL-Leistungen "auf Chipkarte" erfüllt den Tatbestand des Betrugs und wird von Gerichten und Krankenkassen streng verfolgt und bestraft.

Sollte sich bei der Durchführung von IGeL-Leistungen (z.B. Lungenfunktionsuntersuchung beim Sportler ohne Vorerkrankungen) ein auffälliger Befund ergeben, brauchen Sie keine Sorge vor weiteren Kosten zu haben. Die weitere Behandlung muss Ihre Krankenkasse übernehmen!

LEISTUNGEN UND PREISE

Persönliches Vorgespräch, Unterlagen
(5 € werden bei Buchung eines Paketes verrechnet) 15 €

Basis

Anamnese, Untersuchung,
EKG, Echo, Ergo 90 €

Sport I

Anamnese, Untersuchung, EKG, Echo, Ergo,
Laktatstufentest bei Ergometrie oder Laufband 125 €

Sport II

Anamnese, Untersuchung, EKG, Echo,
Spiroergometrie mit Laktatstufentest 165 €

Sport III

Anamnese, Untersuchung, EKG, Echo, Spiro-
ergometrie, Laktatstufentest, Laufbandtest 210 €

Premium

Anamnese, Untersuchung, EKG, Echo,
Spiroergometrie, Laktatstufentest, Laufbandtest,
umfangreiche orthopädische Untersuchung 300 €

Trainingsplan

In Zusammenarbeit mit Physiotherapie
je nach Leistungsziel auf Anfrage

Gefäßstatus Check up

Bestimmung der Gefäßwanddicke (QIMT),
Alter der Gefäße, Schlaganfallrisiko 65 €

Gefäß-Sportlabor

auf Anfrage

Jedes Paket kann individuell zusammengestellt werden!

ADRESSE UND ANFAHRT



Dr. med. J. Heck & Dr. med. A. Röschl
Internisten-Kardiologen

Adresse (im Ärztehaus)

Regensburger Str. 109
92318 Neumarkt
Tel: 09181 5090 2200
Fax: 09181 5090 2250
e-mail: kardiologie-neumarkt@web.de

Öffentliche Verkehrsmittel

Stadtbuslinien 567/Lähr und 568/Hasenheide.
Haltestelle Ärztehaus

Parkmöglichkeiten

Kostenloses Parken direkt vor dem Gebäude möglich



S

PORT IST GESUND...

WENN SIE IHRE GRENZEN KENNEN!

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

ERGOSPIROMETRIE

LAKTATBESTIMMUNG



KARDIOLOGIE

Dr. med. A. Röschl & Dr. med. J. Heck