

# Sportmedizinische Vorsorge Gesund trainieren



Die sportärztliche Untersuchung ist der persönliche Sicherheitscheck für ein effektives und risikoarmes Training.

BILDER: GESUNDHEITZENTRUM ST. JOSEF/ANGELIKA SCHWARZ (2)

**Sport hält gesund – doch nicht jeder kann einfach loslegen. Wer zu intensiv trainiert, ohne auf den eigenen Körper zu hören, riskiert Verletzungen oder gesundheitliche Probleme.**

Eine sportärztliche Untersuchung ist deshalb weit mehr als eine Formalität: Sie ist der persönliche Sicherheitscheck für ein effektives und risikoarmes Training – egal, ob Neuling, Wiedereinsteiger oder Wettkampfsportler.

## Sport: auf mehreren Ebenen positiv für die Gesundheit

Bewegung und Sport zählen zu den meistunterschätzten Mitteln der Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen. Dabei belegen Studien schon lange, dass körperliche Aktivität nicht nur das physische und psychische Wohlbefinden steigert, sondern darüber hinaus auch nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und für Übergewicht senkt.

Sport wirkt auf gleich mehreren Ebenen. Er verbessert Blutdruck und Blutfettwerte, reduziert chronische Entzündungsprozesse und stärkt die allgemeine Fitness. Selbst bei bestehenden Erkrankungen kann und sollte Bewegung gezielt in den Alltag integriert werden.

Entscheidend ist dabei die Regelmäßigkeit: Moderate, dem Alter und Gesundheitszustand angepasste Bewegung sollte zu einem festen Bestandteil des Lebensstils werden.

## Beste Medizin – aber Rahmenbedingungen müssen passen

„Sport ist die beste Medizin – aber nur, wenn er richtig und sicher ausgeübt wird. Die sport-

## Wer kommt infrage?

Für wen ist eine sportärztliche Untersuchung eigentlich sinnvoll?

- » Wiedereinsteiger, die mehrere Jahre keinen Sport betrieben haben;
- » Sportneulinge über 40;
- » Personen mit Risikofaktoren wie starkem Übergewicht, chronischen Erkrankungen, familiärer Vorbelastung;
- » Hobby-, Amateur- und Leistungssportlerinnen und -sportler, die Sport auf hohem Niveau ausüben oder an Wettkämpfen teilnehmen (Tauglichkeitszeugnis).

und Lebensqualitätssteigerung so effektiv wie Sport. Doch Vorsätze allein genügen definitiv nicht: Nur konsequent umgesetztes Training entfaltet seine volle Wirkung.

Die sportmedizinische Untersuchung bietet die notwendige Sicherheit. Sie richtet sich nicht nur an Leistungssportlerinnen und Leistungssportler, sondern an alle Menschen, die gesund bleiben wollen oder die nach einer Trainingspause wieder einsteigen möchten.

Die Visite umfasst ein ausführliches Anamnesegespräch, eine körperliche Untersuchung und spezifische Tests wie Belastungs-EKG und Lungenfunktionsmessung (Spirometrie).



ärztliche Untersuchung ist daher unverzichtbar, um individuelle Risiken zu erkennen und die Trainingsbelastung optimal anzupassen“, erklärt der Sportarzt Dr. Pierpaolo Bertoli, der seit Anfang des Jahres im St. Josef Gesundheitszentrum Meran sportmedizinische Visiten durchführt und Tauglichkeitszeugnisse für den Wettkampf- und Freizeitsport ausstellt.

Nur wenige Maßnahmen verbinden Prävention, Therapie



ANGELIKA SCHWARZ

**Dr. Pierpaolo Bertoli** (im Bild) ist neuer Facharzt für Sportmedizin und Vize-Sanitätsdirektor im St. Josef Gesundheitszentrum in Meran und Bozen. Weitere Informationen: [www.stjosef.it](http://www.stjosef.it)