

Fragebogen Sporttauglichkeit

Körperlich aktiv zu sein macht Spaß und ist gesund, so dass immer mehr Menschen anfangen, sich gezielt zu bewegen und Sport zu treiben. Wann sollten Sie sich vor Beginn einer sportlichen Aktivität vom Arzt untersuchen lassen?

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie eine oder mehrere der folgenden 7 Fragen mit JA beantworten müssen.

1. Hat Ihr Arzt jemals gesagt, dass Sie mit Ihrem Herzen Probleme hätten und nur solche körperlichen Aktivitäten betrieben werden sollten, die Ihnen von einem Arzt empfohlen werden?
2. Verspüren Sie, wenn Sie körperlich aktiv sind, öfters Schmerzen in der Brust?
3. Hatten Sie irgendwann im letzten Monat, als Sie nicht körperlich aktiv waren, Brustschmerzen?
4. Haben Sie Probleme mit dem Gleichgewicht, leiden Sie unter Schwindel, oder verlieren Sie gelegentlich das Bewusstsein?
5. Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, was sich eventuell durch körperliche Aktivität verschlechtern könnte?
6. Hat Ihnen Ihr Arzt in letzter Zeit Medikamente für den Blutdruck oder für das Herz verschrieben?
7. Ist Ihnen irgendein anderer Grund bekannt, warum Sie nicht körperlich aktiv sein sollten?

(PAR-Q – Kanadische Gesellschaft für Sportmedizin)

Lassen Sie sich auch auf Ihre Sporttauglichkeit testen, wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit JA beantworten:

Rauchen Sie?

Haben Sie hohen Blutdruck?

Haben Sie erhöhte Blutfettwerte?

Haben Sie erhöhte Zuckerwerte?

Gibt es Fälle von Herzinfarkt in Ihrer Familie?