



Sport-Check-up Leistungskatalog

Basic: Basisuntersuchung
incl. EKG und Ergometrie

Ziel: Risikoeinstufung und
Wiedereinsteiger

100.— Euro

Plus: Basisuntersuchung, EKG, Ergometrie
und Echokardiographie

Ziel: Gewichtsreduktion, Fitnessstest,
Risikoeinstufung

150.— Euro

Extra: Basisuntersuchung, EKG, Echo
kardiographie und Spiro-
ergometrie

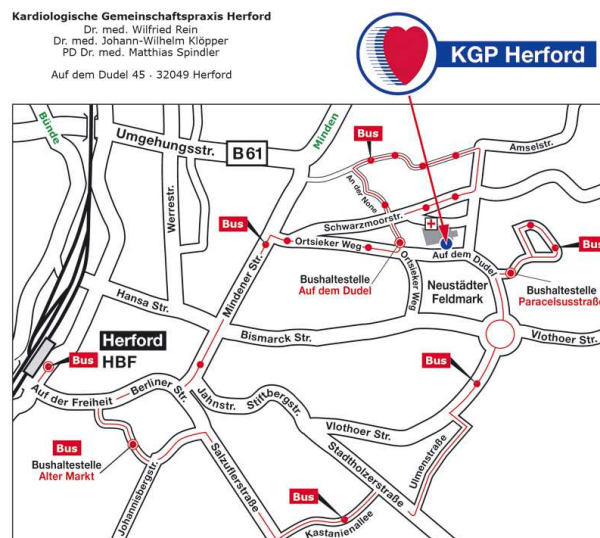
Ziel: Risikoeinstufung, Fitnessstest,
Trainingsberatung

175.— Euro

Weitere Informationen zu diesen Spezialuntersuchungen erhalten Sie gerne in unserer Praxis.

Die privaten Krankenkassen übernehmen häufig die Kosten, GKV-Versicherte bekommen auf Anfrage unter Umständen einen Zuschuss.

So können Sie mit uns Kontakt aufnehmen
bzw. uns erreichen:



Busverbindungen

Linie S6 Knotenpunkt Bahnhof oder Alter Markt
bis Haltestelle „Auf dem Dudel“

Enger: 647 bis Bahnhof weiter S6
Bünde: 646 bis Bahnhof weiter S6
Kirchlengern: 648 bis Bahnhof weiter S6
Vlotho: 435 bis Alter Markt weiter S6
Spenge: 465 oder 466 bis Bahnhof weiter S6

Kardiologische Gemeinschaftspraxis Herford
Auf dem Dudel 45 – 32049 Herford
Tel.-Nr.: 05221 – 28 442 –0
Fax -Nr.: 05221 – 28 442 42
info@kardiologie-herford.de
www.kardiologie-herford.de

Kardiologische Gemeinschaftspraxis Herford

Dr. med. J. –W. Klöpfer
Prof. Dr. med. M. Spindler
Dr. med. V. Sörgel

Kardiologie - Pneumologie
- Sportmedizin -

Auf dem Dudel 45 – 32049 Herford
Tel.-Nr.: 05221 – 28 442 –0
Fax -Nr.: 05221 – 28 442 42
info@kardiologie-herford.de
www.kardiologie-herford.de

Sport Check-up

Patienteninformation

Individuelle
Gesundheitsleistungen



Liebe Patientin, lieber Patient!

Warum Sport Check-up?

Wie bei allen therapeutischen Maßnahmen ist auch beim Sport die Dosis entscheidend für den Erfolg.

Aus diesem Grund profitieren nicht nur Spitzensportler sondern auch Freizeitsportler, Wiedereinsteiger sowie vor allem auch Patienten mit Herz-/Kreislauf-erkrankungen von einer exakten Analyse der körperlichen Fitness um ganz individuell auf ein optimales Training eingestellt zu werden.

Hierbei stellen sich oft die Fragen:

- ♥ Wie fit bin ich wirklich?
- ♥ Wie viel Training kann ich (noch) vertragen?
- ♥ Wie weit kann (soll) ich mich belasten, um meine Leistung zu steigern?

Mit diesem Falblatt möchten wir Ihnen eine Überblick über unsere Gesundheitsleistung „**Sport Check-up**“ an die Hand geben.

In unserer kardiologischen Fachpraxis führen wir neben den bewährten Verfahren wie dem konventionellen **Belastungs-EKG** und der **Echokardiographie** (Herz-Ultraschall) auch die sogenannte **Spiroergometrie** durch.

Dieses ist in der Sportmedizin aktuell der „**Goldstandard**“ der **Leistungsdiagnostik**.

Unter der **Spiroergometrie** ist ein mehrminütiger **Belastungstest** (Fahrradergometer oder Laufband) zu verstehen, in welchem über die kontinuierliche Messung der Herzfrequenz, des EKGs und der Atemgase unter Belastung die für die Ausdauer, Kraft und Leistungsfähigkeit wichtigsten medizinischen Erkenntnisse gewonnen werden.



Fragestellungen an die Leistungsdiagnostik

♥ **Fettstoffwechsel oder Mythos „Fatburning“**

Die Möglichkeit, das **Körpergewicht besser kontrollieren** zu können stellt für viele Menschen berechtigter Weise eine zentrale Motivation zur sportlichen Aktivität dar. Richtig ist hierbei grundsätzlich, dass der prozentuale Anteil des Fettstoffwechsels an der Energiebereitstellung im **niedrig intensiven Bereich** am höchsten ist. Ein gut trainierter Fettstoffwechsel ist darüber hinaus eine wichtige Voraussetzung für eine gute Ausdauerleistung. Der prozentuale Anteil des Fettstoffwechsels nimmt zwar bei ansteigender Belastung ab, der **absolute Kalorienverbrauch** gesehen jedoch zu. Es ist deshalb insbesondere auch zur Gewichtskontrolle sinnvoll, auch Trainingseinheiten im oberen aeroben Trainingsbereich abzuleisten. Mit Hilfe der **Spiroergometrie** können wir diese **Trainingsbereiche individuell** identifizieren.

Sport Check-up »Plus« oder »Extra«

♥ **Belastungssteuerung bei Risikopatienten und Wiedereinsteigern**

Nach **größeren Operationen**, bei **bekanntem Herz-/Kreislaufkrankungen** (auch im familiären Umfeld) und nach längerer Phasen der **sportlichen Inaktivität** herrscht oft Unsicherheit, in welchem Umfang die sportliche Betätigung wieder aufgenommen werden sollte bzw. ob ein **erhöhtes Risiko** mit der **Wiederaufnahme** verbunden ist.

Sport Check-up »Basic«



♥ **Individuelle Trainingsgestaltung**

In den **Ausdauersportarten** ist seit einigen Jahren die Einteilung der Trainingsgestaltung in **unterschiedliche Intensitätsbereiche** etabliert. Abhängig von den jeweiligen sportlichen Zielen wird ein differenziertes Training anhand dieser Intensitätsbereiche strukturiert. Der größte Trainingsbereich sollte dabei prinzipiell im **Grundlagenbereich** absolviert werden. Generell zeigt jedoch die Erfahrung, dass gerade **ambitionierte Freizeitsportler** diese Grundlage immer wieder verletzen und tendenziell eher zu intensiv, d.h. zu sehr im **anaeroben Bereich** trainieren. Dabei bleibt die **Leistungsentwicklung** oft hinter den Erwartungen zurück.

Der Vorteil der **individuellen Leistungsdiagnostik** liegt nun gerade darin, diese **Trainingsbereiche** zu identifizieren und mit den **individuellen Pulswerten** zu charakterisieren.

Sport Check-up »Extra«