

# Sportmedizinischer Check: Die Vorsicht läuft mit

**„Vor Jahren habe ich an einem Volkslauf teilgenommen. Was soll ich beachten, wenn ich das mal wieder machen möchte?“**

fragt Hugo S. (48)

**Es antwortet: Dr. Frank Möckel, Allgemein- und Sportmediziner aus Regensburg**



Kürzlich bestieg der Arzt mit einer Gruppe Bergsteiger aus Regensburg zum zweiten Mal den Kilimandscharo. „Bei der Vorbereitung haben wir neben dosiertem Training und einer reisemedizinischen Beratung besonderen Wert auf die Abklärung gesundheitlicher Probleme gelegt.“

*Offenbar haben Sie längere Zeit nur wenig oder gar nicht trainiert. Deshalb sollten Sie aufpassen, sich nicht zu überfordern: Volksläufe gehen über unterschiedliche Distanzen. Ein Halbmarathon (21 Kilometer) ist für Wiedereinsteiger wie Sie viel zu viel, und auch zehn Kilometer halte ich für keine gute Idee. Manche Veranstalter bieten kurze Strecken von wenigen Kilometern an. Das scheint mir für Sie ideal.*

*Doch selbst bei einem solchen Vorhaben rate ich zur Vorsicht – nicht nur wegen Ihres Trainingsmangels, sondern auch wegen Ihres Alters. Bevor Sie die Laufschuhe schnüren, sollten Sie sicherstellen, dass Ihnen die sportliche Belastung nicht schadet. Wenn Neu- und Wiedereinsteiger älter als 35 Jahre sind oder einen bekannten Risikofaktor haben wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfett- oder Blutzuckerwerte, ist eine Untersuchung bei einem Arzt in jedem Fall sinnvoll und empfehlenswert.*

## **An den Laufsport heranführen**

*So verfahren wir in Regensburg im Projekt „Regensburg macht sich fit“, bei dem wir jedes Jahr 200 bis 300 Neueinsteiger an den Laufsport heranführen. Alle haben das gleiche Ziel: Nach acht Wochen Training wollen sie den sechs Kilometer langen „Frühstückslauf“ absolvieren, der jedes Jahr am Morgen vor dem Regensburger Marathon stattfindet. Dabei geht es nicht darum, mög-*

# Sportmedizinischer Check:

## Die Vorsicht läuft mit

*lichst schnell zu laufen oder eine bestimmte Zeit zu erreichen. Die Teilnehmer sollen sich leicht belasten und etwa 40 bis 45 Minuten ohne Unterbrechung laufen.*

*Wenn Sie sich ein solches Ziel stecken und keine ehrgeizigen Wettkampfpläne hegen, reicht als Vorbereitung ein einfacher sportmedizinischer Check. Dabei klopft der Arzt im Rahmen eines Gesprächs eventuell bekannte Risiken ab; bei der körperlichen Untersuchung erfasst er den augenblicklichen Gesundheitszustand, und mithilfe eines Ruhe-EKGs begutachtet er das Herz.*

*Anhand dieser Informationen kann der Arzt gut abschätzen, ob etwas Grundsätzliches gegen Ihre sportliche Aktivität spricht. Allerdings lassen sich mit diesem sportärztlichen Basis-Check – bis auf Blut- und Urinuntersuchung sowie EKG deckt er sich mit der Gesundheitsuntersuchung Check-up 35 – keine Aussagen zu Training und Belastbarkeit machen.*

### **Ergometer oder Laufband**

*Wenn Sie sich für Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit interessieren, ist ein Belastungs-EKG nötig. Dabei treten Sie auf einem Fahrrad-Ergometer oder laufen auf einem Laufband. Während die Anstrengung allmählich steigt, werden Herzaktivität und Blutdruck erfasst. So lassen sich mögliche Herz-Kreislauf-Risiken aufdecken. Dieser Test empfiehlt sich für Hobbysportler, die intensiv trainieren und konkrete sportliche Ziele anpeilen.*

*Natürlich ist auch eine noch ausführlichere Leistungsdiagnostik möglich. Dieses etwa 160 Euro teure Untersuchungspaket, bei dem zusätzlich die Milchsäure im Blut und die Lungenfunktion bei Belastung gemessen werden, ist für ehrgeizige Freizeitsportler sinnvoll. Profi-Athleten machen diese Tests jedes Jahr.*

*Welche Untersuchungen sinnvoll sind, hängt also von den sportlichen Zielen ab. Für Neueinsteiger ist eine ausführlichere Leistungsdiagnostik daher eher unnötig. Die beschriebene Grunduntersuchung reicht in der Regel völlig – diese sollten übrigens auch Sie angesichts Ihrer langen Sportpause und Ihres Alters wahrnehmen. Wenn Ihnen der Arzt dann grünes Licht gibt, lassen Sie sich bitte ausreichend Zeit: Acht Wochen Vorbereitung sollten es sein, bevor Sie an einem kurzen Volkslauf teilnehmen. Wenn Sie sich in dieser Zeit zwei- bis dreimal pro Woche 30 bis 60 Minuten belasten, können Sie unbeschwert an den Start gehen.*

Quelle: Wort&Bild Verlag; HausArzt-PatientenMagazin

Foto: W&B/Achim Graf