



Zentrum für Prävention
und Sportmedizin

Sportmedizin / Freizeitsport – Überlastungen vermeiden und das Training besser steuern

In diesem PDF haben wir folgende Informationen für Sie zusammengestellt:

- Zielgruppen und Überblick
- Ihre Vorteile
- Umfang
- Kosten
- Zeitaufwand
- Vorbereitung
- Zusatzangebot

Zielgruppen und Überblick

Ob Läufer, Radfahrer, Walker, Wanderer oder Langläufer: Freizeitsportler jeden Alters sollten wissen, ob ihr Herz und ihre Gefäße gesund sind und welche **„Dosis“ und Trainingsintensität** optimal sind. Regelmäßig sportmedizinische Untersuchungen verschaffen Ihnen Gewissheit über Ihren Gesundheitsstatus und Ihr Leistungsvermögen. Außerdem lassen sich dabei **Funktionsstörungen, Überlastungsschäden und Herz-Erkrankungen vermeiden oder frühzeitig feststellen.**

Immer wieder sterben Freizeitsportler an einem plötzlichen Herztod. Als häufigste Ursachen gelten **angeborene Herzfehler** und **verschleppte Infekte**, die bei zu frühem Trainingsbeginn das Herz angreifen können. Bei unserer umfassenden Untersuchung prüfen wir, ob Ihr Herz gesund ist und Sie weiter trainieren können.

Mit Überlastungssymptomen wie Schwäche, Müdigkeit, Schlafstörungen oder geringem Appetit stellen sich regelmäßig Freizeitsportler bei uns vor. Häufig trainieren sie (zu) viel und wundern sich, warum sich ihre Leistung nicht verbessert. Nach der Diagnostik beraten wir individuell zum Training. Außerdem geben wir Tipps, wie Sie **durch die richtige Abstimmung aus Trainingsreiz und Pausen leistungsfähiger werden**, denn Erholungsphasen sind auch Trainingsphasen.

Fortsetzung →



Ihre Vorteile

- **Gewissheit über Ihren Gesundheitsstatus, Leistungsstand** und Ihre **sportliche Belastbarkeit**
- Vorbeugung von **Gesundheitsschäden und Überlastung**
- Vermeidung von **Risiken**
- bessere Trainingssteuerung

Umfang (Basis-Check)

Der Gesundheits- und Leistungs-Check „Sportmedizin / Freizeitsport“ beinhaltet:

Ganzheitliche Anamnese:

Lebensstil, Risikofaktoren, Krankheiten, familiäre Vorerkrankungen

Gründliche internistisch-sportmedizinische Untersuchung:

- Messung von Größe, Gewicht, Bauchumfang, Körperfettanteil
- Blutabnahme zur Überprüfung der Funktion von Leber, Nieren, Fett- und Zuckerstoffwechsel
- Basis-Diagnostik „Herz“ (Messung des Ruheblutdrucks, Ruhe-EKG)
- Belastungstest auf dem Fahrrad- oder Laufband-Ergometer
- Laktat-Leistungsdiagnostik zur Beurteilung Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit, zur Ermittlung Ihres optimalen Trainingspulsbereichs und zur Überwachung Ihrer Leistungsentwicklung

Optional:

- Herz-Ultraschall, um eventuelle Vergrößerungen einzelner Herzkammern, Verdickungen der Herzwände, Veränderungen an den Herzklappen und Bewegungsstörungen des Herzmuskels zuverlässig zu messen und beurteilen
- Lungenfunktion, um das Lungenvolumen und die Atemkapazität zu bestimmen
- Spiroergometrie zur exakten Beurteilung der Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Lungen-Systems und Ihres Energiestoffwechsels

Persönliches Abschlussgespräch und Dokumentation:

- Beratung zu Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung), Impfungen, Krebsvorsorge
- Trainingsempfehlungen
- Ausführlicher Arztbrief (Sie und Ihr Hausarzt erhalten diesen nach einigen Tagen per Post)

Erheben wir im Rahmen des Gesundheits-Checks „Sportmedizin/Freizeitsport“ relevante Befunde oder liegt uns bereits eine entsprechende Information zu Ihrem individuellen Risikoprofil vor, empfehlen wir

Fortsetzung →



Ihnen die aus medizinischer Sicht sinnvollen nächsten Schritte. Wir verfügen über eine sehr breitgefächerte, modernste Diagnostik. In unserem Zentrum sowie in enger Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen des Klinikums rechts der Isar und des Deutschen Herzzentrums können wir – falls erforderlich – eine Vielzahl weiterer Untersuchungen durchführen. Sie profitieren von der engen persönlichen Kooperation, kurzen Wegen, null Informationsverlust und höchster Kompetenz.

Kosten

Die Kosten für medizinisch erforderliche Vorsorgeuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenversicherungen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre übernommen. Die **Laktat-Leistungsdagnostik** ist Bestandteil unserer gründlichen, internistisch-sportmedizinischen Untersuchung. Der Laktattest ist allerdings keine Kassenleistung und wird mit **146,89 Euro** in Rechnung gestellt.

Ergänzende Untersuchungen (ohne medizinische Notwendigkeit) sowie Beratungsleistungen sind kostenpflichtig. Beispiele:

- **Spiroergometrie** (166,49 Euro)
- **Herz-Ultraschall** (142,45 Euro)
- **Medizinisch-sportmedizinische Beratung für das Training** (siehe Zusatzangebote; 56,54 Euro)

Privatpatienten bekommen die Kosten für den Gesundheits- und Leistungs-Check je nach Tarif erstattet. Die Abrechnung unserer Leistungen erfolgt nach der Gebührenordnung der Ärzte (GOÄ).

Zeitaufwand

Die komplette Untersuchung inklusive Abschlussgespräch dauert **etwa vier bis fünf Stunden**.

Vorbereitung

Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Folgendes mit:

- Ihre Versichertenkarte oder einen Überweisungsschein
- verfügbare Vorbefunde und Arztberichte
- Medikamentenplan, falls Sie Medikamente einnehmen
- Sportbekleidung und -schuhe für den Belastungstest
- Duschsachen
- eine Zwischenmahlzeit

Bitte beachten Sie außerdem:

- zur Untersuchung nüchtern kommen (letzte Nahrung acht Stunden zuvor)
- am Tag vor der Untersuchung intensive körperliche Belastung vermeiden
- am Vorabend keinen Alkohol oder fettreiches Essen zu sich nehmen
- regelmäßig zu nehmende Medikamente auch am Untersuchungstag wie verordnet weiternehmen

Fortsetzung →



Zusatzangebot

- **Medizinisch-sportmedizinische Beratung für das Training:** Vor allem ambitionierte Freizeitsportler nutzen unser Angebot eines detaillierten, maßgeschneiderten Trainingsplans, um die eigene Leistungsfähigkeit dauerhaft zu verbessern bzw. sich effektiv auf Wettkämpfe vorzubereiten – etwa Halbmarathon, Marathon, Triathlon, Radrennen. Erarbeitet werden die Pläne von unserem erfahrenen Team, allen voran Dr. Katrin Esefeld, Ärztin und dreifache Triathlon-Weltmeisterin (Altersklasse) und Dr. Mario Weichenberger, Sportwissenschaftler und Schnittstelle zum Olympiastützpunkt Bayern. Grundlage sind die Ergebnisse Ihrer Untersuchungen.
[Selbstzahlerleistung \(56,54 Euro\)](#)