



Zentrum für Prävention
und Sportmedizin

Innere Medizin / Sportkardiologie – Ihr Herz prüfen und durch Sport stärken

In diesem PDF haben wir folgende Informationen für Sie zusammengestellt:

- Zielgruppen
- Ihre Vorteile
- Umfang
- Kosten
- Zeitaufwand
- Vorbereitung
- Zusatzangebote

Zielgruppen

- **Breiten- und Leistungssportler, die intensive körperliche Belastungen planen,** zum Beispiel Marathonlaufen, Triathlon, Radrennen oder Bergtouren.
- **Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren** wie Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes oder chronischer Stress – für sie ist regelmäßiges körperliches Training eine zentrale Präventionsstrategie. Mit einem individuell abgestimmten Training lässt sich ihr Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen wie Herzinsuffizienz und Herzinfarkt deutlich senken. Da die Trainingsintensität für die Prognose eine zentrale Rolle spielt, ist es wichtig, die jeweilige körperliche Belastbarkeit zu kennen.
- **Patienten mit Herzerkrankungen** (etwa Herzmuskelschwäche, Klappenfehler), **nach Herzinfarkt und Herztransplantation** – für sie ist ein gesunder Lebensstil entscheidend in der Therapie und damit für die Prognose. Mit Hilfe einer sportkardiologischen Untersuchung können wir Auffälligkeiten feststellen. Durch gezielte Diagnostik und Therapie lässt sich Ihr persönliches Risiko für weitere Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vermindern. Gerade bei Herzpatienten, die Rehabilitationssport betreiben möchten, müssen die individuelle Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit sowie die Risiken von körperlicher Aktivität und Sport korrekt eingeschätzt werden. Keinesfalls sollten Herzpatienten ohne sportmedizinischen Check auf eigene Faust trainieren. Wer sich sportlichen Belastungen mit einem erkrankten Herzen aussetzt, riskiert Komplikationen bis hin zum plötzlichen Herztod.

Fortsetzung →



Ihre Vorteile

- **Größter Trainingsnutzen bei geringstem Risiko:** Der Gesundheits-Check „Sportkardiologie“ ermöglicht Ihnen Gewissheit über Ihren Gesundheitsstatus, potentielle Gefahren und Ihre sportliche Belastbarkeit. Zusätzlich zu einer eventuellen medikamentösen Therapie erhalten Sie von uns **maßgeschneiderte Trainingsempfehlungen.**
- **Bei uns sind Sie in besten Händen:** Wir sind:
 - das renommierteste Zentrum für Sportkardiologie in Deutschland – gerade Herzpatienten kommen aus dem ganzen Bundesgebiet und darüber hinaus zu uns
 - Mitgründer der Arbeitsgemeinschaft Sportkardiologie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie
 - Koordinator der größten Studien weltweit zu körperlichem Training bei diastolischer und systolischer Herzinsuffizienz; zu intensiven körperlichen Belastungen beim Marathon haben wir über viele Jahre die weltweit größten wissenschaftlichen Untersuchungen durchgeführt
 - Koautor in europäischen und amerikanischen Empfehlungen zum Training in der Rehabilitation (nach Herzinfarkt oder bei Herzinsuffizienz)
- **Langjährige Erfahrungen in der Kardiologie und internistischen Sportmedizin ermöglichen uns eine kompetente Diagnostik,** etwa um Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzmuskelentzündungen, Rhythmusstörungen, Pumpfunktionsstörungen des Herzens oder Gefäßverschlüsse festzustellen. Die Ergebnisse sind Grundlage unserer maßgeschneiderten Trainingsempfehlungen.

Umfang (Basis-Check)

Der Gesundheits-Check „Sportkardiologie“ 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, Cholesterin- und Zuckerstoffwechsel
- Basis-Diagnostik „Herz“ (Messung des Ruheblutdrucks, Ruhe-EKG)
- Herz-Ultraschall, um eventuelle Vergrößerungen einzelner Herzkammern, Verdickungen der Herzwände, Veränderungen an den Herzklappen und Bewegungsstörungen des Herzmuskels zuverlässig zu beurteilen
- Ultraschall „Halsgefäße“ zur Feststellung von Gefäßverkalkungen
- Belastungstest auf dem Fahrrad- oder Laufband-Ergometer mit EKG-Mitschrieb
- Herz-Ultraschall während Belastung (Stress-Echokardiographie), um Durchblutungsstörungen des Herzens zu erfassen
- Belastungstest mit Gasanalyse (Spiroergometrie), um das Zusammenspiel zwischen Lungen- und Herzfunktion zu ermitteln

Fortsetzung →



Optional:

- Laktat-Leistungsdagnostik zur Beurteilung Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit, zur Ermittlung Ihres optimalen Trainingspulsbereichs und zur Überwachung Ihrer Leistungsentwicklung

Persönliches Abschlussgespräch und Dokumentation:

- Ausführliche Besprechung der Untersuchungsergebnisse
- Trainingsempfehlungen in der Herz-Kreislaufprävention, Anpassung der Medikation
- Ausführlicher Arztbrief (Sie und Ihr Hausarzt erhalten diesen nach einigen Tagen per Post)

Um Sie optimal zu versorgen, arbeiten wir eng mit unseren Kollegen anderer Abteilungen des Klinikums rechts der Isar, der TU München und des Deutschen Herzzentrums München zusammen. Sie profitieren von der engen persönlichen Kooperation, kurzen Wegen, null Informationsverlust und höchster Kompetenz.

Kosten

Die Kosten für medizinisch erforderliche Vorsorge-Untersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenversicherungen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre übernommen. Ergänzende Untersuchungen sind kostenpflichtig. Privatpatienten bekommen die Kosten je nach Tarif erstattet.

Wünschen Sie bestimmte Untersuchungen ohne medizinische Notwendigkeit*, kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld, damit wir diese einplanen können. Beispiele:

- **Laktat-Leistungsdagnostik** (146,98 Euro)
- **Spiroergometrie** (165,70 Euro)
- **Medizinisch-sportmedizinische Beratung für das Training** (siehe Zusatzangebote; 56,54 Euro)

* diese Leistungen sind dann Selbstzahlerleistungen.

Die Abrechnung unserer Leistungen erfolgt nach der Gebührenordnung der Ärzte (GOÄ).

Privatpatienten bekommen die Kosten für Gesundheits-Checks entsprechend ihres Versicherungsumfangs und Selbstbetrags erstattet. Bitte fragen Sie bei Unklarheiten vorher bei Ihrer Versicherung nach.

Zeitaufwand

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

Fortsetzung →



Vorbereitung

Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Folgendes mit:

- Ihre Versichertenkarte oder einen Überweisungsschein
- verfügbare Vorbefunde und Arztberichte
- Ihren 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

Zusatzangebote

- **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, erfahrener Sportwissenschaftler und Schnittstelle zum Olympiastützpunkt Bayern. Grundlage sind die Ergebnisse Ihrer Untersuchungen. Selbstzahlerleistung (56,54 Euro)
- **Professionell begleitetes Herzsport-Training:** In Zusammenarbeit mit dem Kuratorium für Prävention und Rehabilitation e. V. betreuen wir mehrere Sport- und Herzgruppen. Unter Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter und unter ärztlicher Aufsicht können Sie am Rehabilitationsprogramm teilnehmen. Sie benötigen dafür lediglich eine Verordnung Ihres Hausarztes sowie eine Eingangsuntersuchung in unserer Ambulanz.