

Einstiegsfragebogen für Sporttreibende zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos

Empfohlen von der American Heart Association, dem American College of Sports Medicine und der Deutschen Ges. f. Sportmedizin u. Prävention. In Anlehnung an: PAR-Q, Physical Activity Readiness Questionnaire der Canadian Society for Exercise Physiology und der Deutschen Ges. f. Sportmedizin u. Prävention.

Körperlich aktiv zu sein macht Spaß und ist gesund, so dass immer mehr Menschen anfangen, sich gezielt zu bewegen und Sport zu treiben. Für die meisten Menschen ist dies gesundheitlich unbedenklich, aber einige sollten doch besser einen Arzt aufsuchen, bevor sie größere körperliche Aktivitäten aufnehmen.

Wenn Sie planen, körperlich aktiver zu werden als Sie es bisher waren, starten Sie mit der Beantwortung der folgenden sieben Fragen. Ab dem 35. Lebensjahr ist eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung zwar immer sinnvoll, der Fragebogen kann Ihnen jedoch bei der Entscheidung, wie dringlich ein Arztbesuch ist, helfen.

Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig und beantworten sie ehrlich mit JA oder NEIN:

Zusatzfragen wegen Corona

1. Ich wurde positiv getestet. Wenn ja, dringend zum Arzt gehen, auch wenn die Infektion schon länger zurückliegt.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
2. Ich habe nach der Impfung auch nach 3 Tagen noch Beschwerden. Wenn ja, dringend zum Arzt gehen. Nach einer Impfung grds. 3 Tage keinen Sport machen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Weitere Fragen:

1. Mein BMI liegt über 27, z.B. 75 Kilo bei 1,65 m	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
2. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
3. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
4. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
5. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
6. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
7. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems verschrieben?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
8. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Ihre Antwort	JA bei einer oder mehreren Fragen
	<p>Suchen Sie Ihren Arzt auf bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es kann sein, dass Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, so lange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen. • Oder Sie müssen Ihre Aktivitäten auf die beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind. • Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie seinen Anweisungen.
Immer beachten!	Nein bei allen Fragen
	<p>Wenn Sie ehrlich zu allen Fragen des Gesundheits-Check NEIN sagen können, können Sie relativ sicher sein</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität. Fangen Sie langsam an und bauen Sie sich kontinuierlich auf; dies ist der sicherste und leichteste Weg. • bei der Teilnahme an einem Fitnessprogramm. Dies ist ein guter Weg, um eine Fitnessgrundlage zu schaffen, auf der Sie weitere körperliche/sportliche Aktivitäten aufbauen können.
Immer beachten!	<p>Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen / sportlichen Aktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z. B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie bis es Ihnen besser geht. • wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.
	<p>Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgendeine der obigen Fragen mit JA beantworten müssten, informieren Sie Ihren Übungsleiter/Trainer und suchen Ihren Arzt auf, damit Ihr Aktivitätsplan angepasst werden kann.

Information zum Einsatz des Gesundheits-Check: Keine der genannten o.g. Institutionen übernimmt eine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.