

Sportkardiologie

Bewegung, Ernährung und Stresskontrolle gehören zu einem gesunden Lebensstil. Wie geht's richtig? Was ist zu viel? Was ist zu wenig? Kann man einfach starten? Bin ich gesund?

Ob Gesundheit, Freizeitsport oder Wettkampf: durch die auf Ihr persönliches Ziel abgestimmte Beratung und Diagnostik begleiten wir Sie - nicht nur kardiologisch - professionell zu Ihrem Ziel. Zu unserer Kernkompetenz zählt vor allem die kardiovaskuläre Gesundheitsabklärung und Leistungsbestimmung mit Trainingsberatung.

Untersuchung

Sie erwarten eine gründliche Anamnese, körperliche Untersuchung, EKG, allenfalls Blutuntersuchung für Cholesterin und Diabetes, Trainingsempfehlung und je nach Bedarf eine Spirometrie und ein Leistungstest. Selbstverständlich erhalten Sie einen Bericht und ein Sporttauglichkeitsattest falls nötig. Sollten nach dem Befund des Sport-Check-ups weiterführende Untersuchungen sinnvoll oder gewünscht sein, können diese am gleichen oder einem separaten Termin durchgeführt werden. Alle Möglichkeiten von Ultraschall und MRI bis Angiografie stehen zur Verfügung.



So erreichen Sie uns:

Kardiovaskuläre Prävention

Klinik für Kardiologie
Universitätsspital Basel
Gellertstrasse 120
CH - 4052 Basel

Telefon Prävention +41 (0)61 556 52 98
Telefon Karamba +41 (0)61 328 65 27
Fax +41 (0)61 265 55 03
praevention.kardiologie@usb.ch
www.unispital-basel.ch/karamba

Ärztliche Leitung

- Prof. Otmar Pfister
- Dr. Thilo Burkard (Stv.)

Verantwortlichkeit

- Dr. Rupprecht Lange

Administration

- Antonia Candela
- Gaby Frey

Direkt los oder erst zum Arzt?
Leitfaden Sporttauglichkeit und Sportabklärungen



Sportler und Herzsport

Sport ist gesund, in jedem Alter und für jedes Organ! Zuwenig oder auch zuviel kann Schäden und sogar Folgen wie einen plötzlichen Herztod verursachen. Eine gründliche Vorabklärung kann von grossem Nutzen sein. Wer muss zum Arzt und was ist gesund?

Finden Sie sich wieder!

Die Entscheidung, ob und, wenn ja, welche Abklärung sinnvoll ist, hängt vor allem von Ihrem Alter, Ihrer bisherigen Gesundheit und Ihrem Aktivitätsniveau ab. Bei **vorbestehenden Erkrankungen sollte immer** ein ordentlicher Gesundheitscheck erfolgen, bevor mit dem Sport begonnen wird oder eine Belastungssteigerung erfolgt.



Physical Activity Readiness Questionnaire

Der PAR-Q hilft bereits im Vorfeld gesundheitliche Risiken zu detektieren

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
5. Haben Sie Knochen-oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern?
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?
7. Kennen Sie irgendeinen anderen Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?
8. Nehmen Sie noch andere Medikamente ein? Welche?
9. Ist Ihnen, aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rat, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu betreiben?

Wenn Sie eine Frage mit JA beantworten nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf!

