

Wie geht es Ihnen aktuell?

Bewegung tut gut und ist fast immer empfehlenswert. Vor allem für sportliche Aktivitäten gilt jedoch: Sie können mehr schaden als nützen, wenn sie nicht auf Ihre gesundheitlichen Situation abgestimmt sind. Nehmen Sie sich daher Zeit, sich bewusst mit Ihrem aktuellen Befinden zu befassen und es auf den Prüfstand zu stellen.

Haben Sie derzeit Beschwerden, die im Zusammenhang mit Bewegungsmangel stehen könnten?

1 Körperliches Befinden

Aktivität trainiert alle Körpersysteme und -strukturen wohltuend. Ohne regelmäßige Beanspruchung lässt ihre Leistungsfähigkeit mit der Zeit nach. Dies kann sich durch eine Vielzahl an Symptomen äußern.

Haben Sie aktuell körperliche Beschwerden?

- ☐ Mich plagen immer wieder Rückenschmerzen.
- ☐ Ich leide öfter an Gelenk-/Gliederschmerzen.
- ☐ Ich habe häufig mit Kopfschmerzen zu tun.
- ☐ Ich bin an Nacken oder Schulter verspannt.
- ☐ Ich habe Probleme mit der Verdauung.
- ☐ Ich bin infektanfällig und häufig erkältet.
- ☐ Ich bin schnell erschöpft und oft müde.
- ☐ Ich habe öfter Ein- und Durchschlafprobleme.
- ☐ Ich leide ab und zu an Anfällen von Atemnot.
- ☐ Ich verspüre manchmal Schwindelgefühle.
- ☐ Ich habe öfter Herzklopfen oder Herzrasen.
- ☐ _____

2 Mentale Leistungsfähigkeit

Bewegung verbessert die Durchblutung des Gehirns und regt die Bildung neuer Nervenverbindungen an. Regelmäßige körperliche Aktivität ist daher wichtig, um kurz- und langfristig geistig rege zu sein.

Wie steht es mit Ihrem Denk-/Merkvermögen?

- ☐ Ich habe häufiger Konzentrationsprobleme.
- ☐ Fokussiertes Arbeiten/Lernen fällt mir oft schwer.
- ☐ Zeitweise blockieren mich kreisende Gedanken.
- ☐ Ich bin manchmal vergesslich und zerstreut.
- ☐ _____

3 Seelische Verfassung

Bei körperlicher Betätigung werden Stresshormone abgebaut. Zugleich bildet das Gehirn vermehrt Stoffe, die unter anderem positive Gefühle auslösen. Beides wirkt stabilisierend auf das psychische Wohlbefinden.

Beobachten Sie bei sich seelische Symptome?

- ☐ Ich bin gestresst und innerlich angespannt.
- ☐ Ich leide häufiger an Stimmungsschwankungen.
- ☐ Ich bin leicht reizbar und schnell genervt.
- ☐ Ich fühle mich manchmal niedergeschlagen.
- ☐ Ich bin oft antriebslos und habe zu nichts Lust.
- ☐ _____

4 Gesundheitsrisiken/Erkrankungen

Nicht immer sind die Folgen von Bewegungsmangel spürbar. Dazu zählen etwa Stoffwechselstörungen. Sie sind „stille“ Risiken, die häufig erst spät und nur zufällig im Rahmen ärztlicher Kontrollen festgestellt werden.

Sind Sie von diesen Risikofaktoren betroffen?

- ☐ Ich leide an Bluthochdruck.
- ☐ Meine Blutfette sind erhöht.
- ☐ Meine Blutzuckerwerte sind zu hoch.
- ☐ Ich bin derzeit übergewichtig.

Leiden Sie bereits an Folgeerkrankungen?

- ☐ Diabetes mellitus
- ☐ Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems
Wenn ja, welche? _____
- ☐ Erkrankung des Bewegungsapparats
Wenn ja, welche? _____

Selbsteinschätzung: Wie beurteilen Sie Ihren Gesundheitszustand?

Nutzen Sie die Ergebnisse des Selbstchecks zu einer ehrlichen Bewertung Ihres aktuellen Befindens. Überlegen Sie zudem, welche gesundheitlichen Ziele sich für Sie aus Ihrer persönlichen Bestandsaufnahme ergeben.

	Gut	Mittelmäßig	Schlecht
Körperlich geht es mit im Moment ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seelisch-mental fühle ich mich derzeit ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insgesamt beurteile ich mein aktuelles Befinden als ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche gesundheitlichen Verbesserungen erhoffen Sie sich von einer aktiveren Lebensweise?

Schreiben Sie auf, warum Sie sich der Gesundheit zuliebe künftig mehr bewegen möchten oder Sport treiben wollen.

Ich habe folgende Gesundheitsziele:

Ärztliche Einschätzung: Sind Sie auch aus medizinischer Sicht gesund?

Verlassen Sie sich nicht allein auf Ihre Selbstanalyse und Ihr subjektives Empfinden. Nur Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann zuverlässig beurteilen, wie es um Ihre Gesundheit bestellt ist.

Unsere Empfehlung: Vereinbaren Sie als Sportneuling oder nach längerer Trainingspause einen Termin in Ihrer Praxis. Egal, ob Sie derzeit beschwerdefrei sind oder Gesundheitsprobleme haben: In aller Regel spricht nichts gegen sportliche Aktivitäten – sofern sie zu Ihren körperlichen Voraussetzungen passen. Mit unseren Vorsorgeleistungen sichern Sie sich ärztlich ab und starten mit einem guten Gefühl in Ihr aktives Leben.

Allgemeiner Gesundheits-Check-up	Leistungen
<p>Risiken und Krankheiten zu entdecken, bevor sie spürbar Probleme bereiten, ist Ziel der Untersuchung. Sie ergibt ein umfassendes Bild Ihrer aktuellen Verfassung. Daraus lässt sich erschließen, wie gesund Sie wirklich sind und ob Sie uneingeschränkt Sport ausüben können.</p> <p>Im Alter von 18 bis 34 Jahren ist der Check-up für Sie einmalig, ab 35 Jahren alle drei Jahre kostenlos. Mehr unter: kkh.de/gesundheits-check-up</p>	<p>Der Check-up beinhaltet unter anderem</p> <ul style="list-style-type: none">• eine ausführliche Befragung zur medizinischen Vorgeschichte (Anamnese)• eine Ganzkörperuntersuchung• eine Messung des Blutdrucks• eine Bestimmung wichtiger Blutwerte• eine Untersuchung des Urins• eine Beratung zu den Testergebnissen und zu vorbeugenden/therapeutischen Maßnahmen
Sportmedizinische Untersuchung	Leistungen
<p>Vor allem bei bestehenden Gesundheitsproblemen kann ein „Sport-Check“ ratsam sein. Er prüft genauer, wie belastbar Sie sind und welche Aktivitäten sich für Sie eignen. Sie erhalten auf Sie zugeschnittene Empfehlungen, um gesund, risikoarm und zielorientiert zu trainieren.</p> <p>Die sportmedizinische Untersuchung ist eine Selbstzahler-Leistung. Wir unterstützen Sie jedoch alle zwei Jahre mit einem Zuschuss von bis zu 120 Euro. Mehr unter: kkh.de/sportuntersuchung</p>	<p>Der Basis-Untersuchung umfasst</p> <ul style="list-style-type: none">• eine sportbezogene Anamnese• eine Ganzkörperuntersuchung• ein Ruhe-EKG• eine Beratung zu Sportart/Trainingsplanung <p>Mögliche Zusatzleistungen sind</p> <ul style="list-style-type: none">• eine Belastungs-EKG• eine Prüfung der Lungenfunktion• eine Laktatbestimmung