

# Sportmedizinischer Check Hellersen

## für jeden Sporttreibenden

### Checkpakete 2009



Der sportmedizinische Check Hellersen ist als kombinierte gesundheitliche und leistungsdiagnostische Untersuchung sowie trainingswissenschaftliche Beratung und Planung geeignet für alle Sporttreibenden zur Beurteilung der Fitness sowie fachkundigen Trainingsberatung und -planung.

Der Check ist modulartig aufgebaut und berücksichtigt die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

**Modul A:** Medizinische Untersuchung  
Obligatorisch, d.h. wird immer durchgeführt.

**Modul B:** Leistungsdiagnostische Untersuchung  
Durch die leistungsdiagnostische Untersuchung wird die biologische oder physiologische Leistungsfähigkeit über die maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO_2max$ ) gemessen, die mit Normwerten der Altersdekade und Referenzwerten aus dem Leistungssport verglichen wird. Die Belastungsprogramme sind individuell angepasst.  
Für leistungsorientierte Sportler sind  **$VO_2max$**  und als weitere Kenngröße die **anaerobe Schwelle** geeignet, Prognosen der sportlichen Leistung in unterschiedlichen Sportarten anzugeben.

**Nicht nur für sportlich orientierte, sondern gerade für erkrankte Menschen ist die objektive Einschätzung der Leistungsfähigkeit sinnvoll. Sportliche Fehleinschätzungen und damit Überforderungen mit Risiken für die Gesundheit können so deutlich minimiert werden.**

**Modul C:** Ergänzende Bestimmungen zur Beurteilung von Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit.

**Modul D:** Trainingsberatung und Trainingsplanung. Grundlage sollte die Leistungsdiagnostik sein.

Trainingswissenschaftliche Beratung für:

- jugendliche und ältere Sporeinsteiger und Wiedereinsteiger
- leistungsorientierte Sportler mit/ohne Wettkampfteilnahme

Für Sportler mit Erkrankungen erfolgt die Beratung gemeinsam durch einen Sportmediziner und Trainingswissenschaftler:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ▪ Herzerkrankungen        | ▪ Atemwegserkrankungen                                |
| ▪ Bluthochdruck           | ▪ neurologische Erkrankungen                          |
| ▪ Fettstoffwechselstörung | ▪ Muskelerkrankungen                                  |
| ▪ Diabetes mellitus       | ▪ Bewegung und Sport mit dem Ziel der Gewichtsabnahme |
| ▪ Tumore                  |   |
| ▪ Nierenerkrankungen      |   |

## Checkpakete 2009

<b>Modul A</b> <b>Obligatorische Basisuntersuchung</b>	
Minimalprogramm für Jugendliche im Verein sowie Breiten- und Freizeitsportler bis 30 Jahre	
Klinische Untersuchung (nach standardisiertem Anamnese- und Untersuchungsbogen) RR sitzend  Ruhe-EKG: 12-Kanal  Sportmedizinische Beratung: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sportgesund</li> <li>▪ weitere Untersuchung erforderlich</li> <li>▪ nicht sportgesund</li> </ul>	30,- €

<b>Modul B</b> <b>Leistungsdiagnostik, vorausgehend immer Teil A</b>	
Feststellung der aktuellen Leistungsfähigkeit in einem ergometrischen Test. Das Belastungsprotokoll ist individuell. Es wird an die Erfordernisse, je nach anzunehmender Leistungsfähigkeit oder bei vorliegender Behinderung und Erkrankung, angepasst. So sind auch Belastungen mit dem Rollstuhl auf dem Laufband möglich. In Wiederholungsuntersuchungen lassen sich Trainingseffekte nachweisen.	
<b>Leistungsdiagnostik</b> als Fahrrad-, Handkurbel-, Gehband- oder Laufbandergometrie einschließlich Rollstuhlergometrie: Stufentest, Spiroergometrie und Laktatdiagnostik (Bestimmung von VO <sub>2</sub> max und anaerober Schwelle)	105,- €
<b>Isokinetische Kraftdiagnostik</b> (z.B. Oberschenkelmuskulatur, Kraftverhältnis der vorderen und hinteren Muskulatur)	30,- €
<b>Isometrische Kraftdiagnostik</b> (z.B. vordere und hintere Rumpfmuskulatur)	30,- €
<b>Ein- und beidbeinige Sprungtests:</b> Für Leistungssportler	nach Absprache

## Checkpakete 2009

<b>Modul C</b> <b>Weitere apparative und laborchemische Untersuchungen zur Abklärung gesundheitlicher Risikokonstellationen bei körperlicher Belastung.</b>	
<b>Echokardiografie</b> Beurteilung der Herzklappen, der Kammern und Vorhöfe, der Herzwandbewegung, der Globalfunktion; z.B. Beurteilung einer Kardiomyopathie, Herzwandverdickung bei Bluthochdruck, Einschränkung der Herzfunktion nach Herzinfarkt u.a. Erkrankungen zusätzlich: Herzvolumenbestimmung	65,- €
<b>Körperfettbestimmung: 8-Kanal-Bioimpedanzanalyse</b> Die Körperfettbestimmung mit gleichzeitiger Berechnung der Muskelmasse ist gegenüber indirekten Parametern des Körperfettanteils (BMI, Bauchumfang) von Vorteil, weil eine direkte Aussage zum Fettanteil erfolgen kann, während die indirekten Methoden z.B. den Anteil der erhöhten Muskelmasse nicht differenzieren.	12,- €
<b>Risikofaktoren-Labor:</b> BB, BZ, Cholesterin, Triglyceride, HDL-C, LDL-C (Friedewald), Urinstatus	21,- €
<b>Weiteres Sportmedizin-Labor:</b> CK (Muskelenzym), Ferritin (Eisenmangeldiagnostik), TSHbasal (Schilddrüsendiagnostik), Testosteron, Cortisol u.a.	Kosten gemäß GOÄ, bitte bei Anmeldung nachfragen
<b>Video-Laufanalyse</b> Beurteilung des Laufstils, insbesondere auch bei bestehenden Beschwerden der Wirbelsäule und Beine	50,- €
<b>weitere Angebote auf Nachfrage</b>	

## Checkpakete 2009

<b>Modul D</b> <b>Trainingsberatung, Trainingsplanung</b> <b>durch Trainingswissenschaftler</b>	
<b>Einmalige ausführliche Trainingseinstellung</b> mit schriftlicher Trainingsempfehlung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfängerprogramm</li> <li>• Wiedereinsteigerprogramm</li> </ul>	30,- €
<b>Ausführliche Trainingsberatung</b> mit schriftlicher Trainingsplanerstellung (z.B. 3-Monats-Plan) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport nach Erkrankung</li> <li>• Breitensportprogramm</li> </ul>	96,- €
<b>Ausführliche Trainingsberatung</b> mit schriftlicher Trainingsplanerstellung (Rahmentrainingsplan über 6 - 8 Monate) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungssportprogramm</li> </ul>	145,- €
Wiederholte ausführliche Trainingsberatung (persönlich - telefonisch – Internet), auch in Vorbereitung eines Wettkampfhöhepunktes (z.B. Halb-/Marathonlauf, Radtouristik, Schwimmwettkämpfe etc.)	nach Absprache

## Empfehlung zur Modul-Zusammenstellung

Modul	Empfehlung für	Kosten
<b>A</b>	Sporttreibende jeden Alters, Jugendliche bei Vereinseintritt, Schulsport	30,- €
<b>A + B</b> <b>Rampentest:</b> Spiroergometrie ohne Laktattest  <b>Stufentest:</b> Spiroergometrie Laktattest	Jugendliche Sportler/-innen im Verein zur Überprüfung von Gesundheitsstatus und biologischer Leistungsfähigkeit (Alter bis 18 Jahre)  Leistungsorientierte Sportler, Wettkampfteilnehmer	75,- €  105,- €
<b>A + B + C</b> (Echokardiografie, Risikolabor)	Ältere Sportanfänger und Wiedereinsteiger (>35 Jahre), Leistungssportler Ca. 2- bis 3-stündige Untersuchung (Terminvereinbarung)	165,- €
<b>Vorträge/Workshops</b> auch für kleinere Gruppen ab 8 Personen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sport nach und/oder bei Erkrankungen</li> <li>▪ Sport zur Gewichtsreduktion</li> <li>▪ Sport zum Erhalt der Gesundheit</li> <li>▪ Sport zur Wettkampfvorbereitung, auch ohne Vereins- bzw. Trainerbetreuung</li> <li>▪ Doping-Präventionsseminar</li> </ul> Schwerpunkte nach individueller Absprache	ab 250,- €
<b>Fortwährend laufende Projekte</b>	Marathonvorbereitung für Fortgeschrittene und Einsteiger mit Lauferfahrung (z.B. 2x wöchentlich ca. 30 Min.)  Wochenendkurs Schwimmen für Triathleten (Zusammenstellung nach Anfrage)  Für interessierte Gruppen können weitere Kursprojekte erstellt werden, Rückfrage erforderlich	Rückfrage erbeten
Ermäßigung ab Gruppen von 8 Sportlern, Rückfrage erbeten		