

Gesundheitliche Empfehlungen

Allen TeilnehmerInnen, die länger sportlich inaktiv waren und/oder einer besonderen Risikogruppe angehören, empfehlen wir eine medizinische Untersuchung (z.B. Gesundenuntersuchung) vor Beginn des Trainings.

Ziel dieser Empfehlung ist es, den TeilnehmerInnen an „Fit für Österreich“-Angeboten bewusst zu machen, dass eine medizinische Untersuchung, vor allem nach langer Untätigkeit, Aufschluss über die persönliche körperliche Verfassung geben und Risikofaktoren für körperliche Aktivität aufdecken kann.

Das Risiko einer Überlastung kann dadurch reduziert werden. Als Basis wird die Gesundenuntersuchung, welche einmal im Jahr kostenlos in Anspruch genommen werden kann, empfohlen. Bei Bedarf sollte der durchführende Mediziner ein Belastungs-EKG für einen noch genaueren Überblick über die aktuelle Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Organismus veranlassen.

Zu einer ärztlichen Untersuchung ist vorallem dann zu raten, wenn bei Personen bereits Vorerkrankungen bekannt sind. Grundsätzlich wird sie vor einer regelmäßigen körperlichen Aktivität bei Personen empfohlen, die über 35 Jahre alt sind und länger keinen Sport betrieben haben oder bei Personen mit einem oder mehreren Risikofaktoren.

Risikofaktoren können sein: Rauchen, erhöhte Cholesterinwerte, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, Blutzuckererkrankung (Diabetes mellitus), Herzkrankheiten in der Familie, Gerinnungsstörungen des Blutes

Auch orthopädische Probleme sollten mit dem Arzt besprochen werden. Bewegung und Sport können viele dieser Risikofaktoren positiv beeinflussen. Allerdings nach einer Abklärung, ob nicht Ausschlusskriterien für körperliche Aktivität vorliegen.

Mehr Info findest du auf:
<http://www.fitfueroesterreich.at>