

Der Test zeigt, wie fit man für den Sport ist

Wer nach Jahren wieder sportlich werden will oder überhaupt erst damit anfängt, kann sich untersuchen lassen. Das erspart viel Frust.

URSULA KASTLER

SALZBURG. Ausreichend Bewegung und regelmäßiger Sport sind gesund. Es gibt mittlerweile unzählige wissenschaftliche Studien, die dies belegen. Wer regelmäßig trainiert, wird körperlich fit und stärkt Immunsystem, Herz und Kreislauf. Er stabilisiert seinen Bewegungsapparat und beugt Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose und Arterienverkalkung vor. Außerdem kann er sein psychisches Wohlbefinden steigern, da Sport beim Stressabbau hilft. Aber: Wer falsch trainiert oder sich zu viel zumutet, obwohl er nicht wirklich fit ist, richtet Schaden an. Josef Niebauer ist Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention: „Die meisten Todesfälle etwa in den Bergen werden nicht von

Lawinen ausgelöst oder passieren, weil Bergsteiger abstürzen. Die meisten Todesfälle sind Herzinfarkte, weil die Wanderer und Bergsteiger nicht trainiert sind und ihre Grenzen nicht kennen“, sagt er.

Keinen Sport zu betreiben ist



BILD: SNWILD UND TEAM

„Gefährlich ist, keinen Sport zu betreiben.“

Josef Niebauer,
Sportmediziner

auch keine Lösung. Doch für alle, vor allem diejenigen, die sich nicht sicher sind, in welchem Zustand ihr Körper ist, gibt es den sportmedizinischen Leistungstest. Freude am Sport entsteht in jungen Jahren und sie entsteht vor allem, wenn man für sich die richtige Sportart gefunden hat. Auch dabei kann der Test helfen. Wer ein Talent und die körperlichen Voraussetzungen für das

Schwimmen hat, wird mit Boxen nicht glücklich werden. Wer gern läuft, fühlt sich auf Turngeräten verloren. „Der Test umfasst einen Sehtest, Lungenfunktion und Muskelfunktionen werden überprüft, es gibt ein EKG im Ruhezustand und bei Belastung, man schaut sich an, wie der Spielraum der Gelenke ist“, erklärt Josef Niebauer. Am Ende gibt der Arzt eine Trainingsempfehlung. Vom Kind bis zum Senior können das alle in Anspruch nehmen. Allerdings erstatten die Krankenkassen die Kosten von etwa 60 Euro nicht.

Info: Kommenden Mittwoch, 28. Juni, präsentiert sich das Institut für Sportmedizin: „Was Sie das Team der Sportmedizin schon immer fragen wollten“; mit Vorträgen (ab 14 Uhr). Kurzentschlossene sind willkommen, mit Anmeldung: sportmedizin@salk.at. Programm: www.salk.at/sportmedizin

