



Sportlervorsorge

Immer mehr Menschen treiben Sport, um Körper und Geist fit zu halten und ihr Wohlbefinden, ihre Attraktivität sowie ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Wissenschaftliche Studien haben zunächst bei jungen Menschen bewiesen, dass ein Ausdauertraining die Hormonproduktion steigert. Die Kombination von Ausdauertraining – Jogging, Radfahren, Skaten... und Krafttraining – Training im Fitnessstudio ... - führt zu einer weit stärkeren Hormonproduktion: Bereits nach 45 min steigt bei einem Krafttraining unter anderem die Wachstumshormonproduktion um 300 %. Auch der Testosteronspiegel steigt in ähnlicher Weise an.

Bislang wurde der bekannte **Muskelkater** – nach erfolgter körperlicher Belastung – als Folge des messbar erhöhten Milchsäurespiegels gesehen. Dieser ist zwar erhöht, aber gilt nur als Begleiterscheinung. Ursachen der Schmerzen sind Miniläsionen in den Muskelfasern. Diese Verletzungen setzen unser neuroendokrines System in Alarmbereitschaft und setzen eine Kettenreaktion in Gang: Der Muskel setzt **Botenstoffe** frei und gibt sie in den Blutkreislauf. Zytokine (Stoffe, die für die Wundheilung von Bedeutung sind) werden produziert, freigesetzt und aktivieren das schon angesprochene Kontrollzentrum, Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) und Hypothalamus. Dies führt zu einer **Stärkung des Immunsystems**, zur Wachstumshormonsteigerung und zur Steigerung der Testosteronproduktion. In der Folge steigen Fettstoffwechsel, Insulinproduktion, Wasser- und Elektrolythaushalt und den Kreislauf regulierende Funktionen.

Interessant daran ist, dass nicht nur diese Reaktionen bei jungen Menschen stattfinden, sondern der positive Effekt auch alte Menschen bis zu einem Alter von 82 Jahren nachgewiesen wurde.

Sport hilft Ihnen, Ihre Muskulatur und Organsysteme, insbesondere Herz und Lunge, zu trainieren und speziellen Krankheitsrisiken vorzubeugen.

Regelmäßige Aktivitäten führen beispielsweise dazu, dass Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose (Knochenschwund) und Krebserkrankungen sowie Demenzerkrankungen zu reduzieren.

Ein **Gesundheitscheck für Sportler** ermöglicht, individuelle Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen, Des Weiteren wird das Risiko für Sportverletzungen reduziert, indem computergestützt geeignete Sportdisziplinen ausgewählt werden.

Leistungssportlern bieten wir spezielle Leistungschecks an.

Gern beraten wir Sie individuell in unserer Praxis.

Wir setzen zur Diagnostik folgende/folgendes Verfahren ein:

- Magnetresonanztomographie (MRT)

Das eingesetzte Verfahren hat für den Patienten folgende Vorzüge:



- Die Magnetresonanztomographie erfolgt ohne ionisierende Strahlung, ist somit ohne Belastung für den Patienten möglich.