

GESUNDHEITS-CHECK SPORT PRO GESUNDHEIT



Eingangsfragebogen für Sporttreibende für ein Gesundheitssportangebot im Verein

Name: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise **selbst** einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“:

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? ☐ Ja ☐ Nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? ☐ Ja ☐ Nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? ☐ Ja ☐ Nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? ☐ Ja ☐ Nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? ☐ Ja ☐ Nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben? ☐ Ja ☐ Nein
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? ☐ Ja ☐ Nein

Ja auf eine oder mehrere Fragen

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

Information zum Fragebogen

Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

Fragebogenversion vom 1.10.2016

GESUNDHEIT! WAS IST DAS?

Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit



Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit

Nicht nur darauf zu schauen, was mich krank macht, sondern besonders darauf zu achten, was mich gesund erhält, entspricht dem Ansatz der so genannten „Salutogenese“ (frei übersetzt: Entstehung von Gesundheit).

Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun

Der Körper mit seinen Funktionen und Organsystemen kann durch regelmäßiges Training, Dehnübungen, Kraftübungen etc. geschützt, gestärkt und neu belebt werden.

Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit

Gesundheit umfasst auch emotionale, persönliche und soziale Aspekte.

Gesundheit ist eine individuelle Größe und beeinflussbar

Jeder Mensch muss selbst einschätzen, was für seine Gesundheit förderlich ist und was nicht. Dazu muss er sich selbst und seine Umgebung gut wahrnehmen können. Entscheidend hierbei ist die Überzeugung des Einzelnen, dass jeder Mensch kompetent genug ist, selbst etwas für seine Gesundheit zu tun und eigenverantwortlich handeln zu können.

Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun

Eine gute Wahrnehmung für sich selbst und seine Umwelt zu haben, hilft zu entscheiden, was gut (gesund) und was schlecht (ungesund) für die eigene Gesundheit ist.

Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben verantwortungsvoll und selbst zu „gestalten“

Gesundheit ist immer mit dem eigenen Verhalten gekoppelt. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss jede/r, wenn sie/er gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt, mit denen sie/er sich auseinandersetzen muss, um sich klar zu werden, welche Verhaltensweisen gut und welche schlecht für ihre/seine Gesundheit sind. Ich kann mich meiner Umwelt anpassen oder ich verändere meine Umwelt; beides erfolgt zugunsten meiner gesunden Lebensführung.

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess

Gesundheit und Krankheit liegen immer eng beieinander. Mal überwiegt die eine, mal die andere Seite. Es gibt aber nie den einen Zustand des totalen Krankseins oder des absoluten Gesundseins. Wenn ich gesund leben möchte, muss ich daher langfristig für mich gesunde Verhaltensweisen finden, sie in mein Leben integrieren und immer wieder den wechselnden Situationen anpassen.

Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren

Es gibt Faktoren, die ein Risiko für meine Gesundheit darstellen, z.B. Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Stress, Rauchen etc. Es gibt aber auch Faktoren, die meine Gesundheit schützen können, z.B. regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, Stressreduktion, für-sich-sorgen etc.

Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension

Finanzielle Sicherheit, Zufriedenheit im Familienleben, eine saubere Umwelt und Mitwirkung am sozialen und öffentlichen Leben sind ebenfalls Faktoren, die auf ein gesundes Leben Einfluss haben.

Gesund zu sein bedeutet gemäß der WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Der Mensch kann alltägliche Aufgaben und Herausforderungen bewältigen, persönliche Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie sich der Umwelt anpassen oder sie verändern, um damit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu erlangen oder zu erhalten.