

UNSER ANGEBOT IM BEREICH SPORTMEDIZIN

- Individuelle Trainingsberatung
- Laktat-Leistungsdiagnostik
- Spiroergometrie-Untersuchungen
- Diagnostik bei Leistungsschwäche
- Untersuchungen für Sportler (auch Kinder)
- Untersuchungen vor Wettkämpfen
- Höhenmedizinische Beratung

Alle Leistungen des KIZ finden Sie auf unserer Homepage.

ANFAHRTSBESCHREIBUNG



Mit dem Auto

Von der Sonnenstraße (Altstadtring) in Fahrtrichtung Norden fahren Sie kurz vor dem Stachus rechts in die Herzogspitalstraße. Die 2. Straße links ist die Eisenmannstraße. Ihr Auto können Sie direkt gegenüber oder in einem der nur wenige Meter entfernten Parkhäuser parken.

Öffentliche Verkehrsmittel

U4/U5 Karlsplatz/Stachus, U3/U6 Marienplatz,
U1/U2 Sendlinger Tor.

Alle S-Bahn-Linien sowie Tram 16/17/18/19/20/21/27
Karlsplatz/Stachus.

KIZ Kardiologie im Zentrum
Zentrum für Herz- und Gefäßmedizin

Eisenmannstraße 4, 80331 München
FON 089-255 44 79-0, FAX 089-255 44 79-10
info@kiz-muenchen.de
www.kiz-muenchen.de

Kardiologie 
im Zentrum

SPORTMEDIZIN
GESUND UND EFFEKTIV TRAINIEREN





Warum körperliche Fitness so wichtig für Sie ist.

Wer Sport treibt, kennt bereits die positiven Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität. Regelmäßiges körperliches Training ist außerdem eines der besten Heilmittel und verbessert sämtliche Vorgänge im Körper. Dabei kommt es auf die richtige Dosierung an: unsere umfassende und individuelle Trainingsberatung bietet Ihnen eine gute Grundlage für eine optimale sportliche Aktivität.

GESUND LEBEN

Sport als Lebenselixier

Regelmäßige sportliche Aktivität gehört zum Leben gesundheitsbewusster Menschen dazu. Die Wirkungen sind dabei vielfältig: die körperliche Belastbarkeit verbessert sich, die Gewichtsregulation wird unterstützt und das Immunsystem gestärkt. Aber auch der gesamte Stoffwechsel wird aktiviert, das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen sinkt. Krebserkrankungen sowie Demenz im Alter treten deutlich seltener auf. Sport sorgt außerdem für Ausgeglichenheit, hilft Stress abzubauen und verhindert depressive Stimmungen. Der Schlaf wird tiefer und erholsamer.

Körperliches Training ist auch bei einer Vielzahl von Erkrankungen erwiesenermaßen hochwirksam und oft

besser als Medikamente. Es ist bereits fester Bestandteil in der Therapie von Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes. Sportmedizinisch empfohlene Übungen verbessern u.a. die Insulinresistenz und den Blutdruck. Das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit wird gebremst.

Mit anderen Worten: **Menschen, die regelmäßig Sport treiben, leben gesünder, länger und glücklicher.**

RICHTIG TRAINIEREN

Die Intensität ist entscheidend

Unsicherheit besteht oft darin, wie und in welchem Umfang man trainieren soll, um die eigene Fitness zu verbessern oder individuelle Ziele zu erreichen. Meist wird der Trainingspuls über Formeln errechnet oder man hält sich an die vage Regel „Laufen ohne zu schnaufen.“ Die genaueste Methode, die richtige Trainingsintensität zu ermitteln, ist eine Leistungsdiagnostik. Diese wird von unseren Sportmedizinerinnen entweder mittels Spiroergometrie oder Laktatdiagnostik durchgeführt oder deren Kombination. Aus den gewonnenen Untersuchungsergebnissen erhalten Sie detaillierte und persönliche Empfehlungen für Ihre sportlichen Aktivitäten. Eine solche Leistungsdiagnostik ist jedem zu empfehlen, der wissen möchte, ob das Training, so wie er es betreibt überhaupt gesund und zielführend ist. Aber auch für

alle, die erst anfangen Sport zu treiben, ist eine sportmedizinische Diagnostik wichtig, um realistische Ziele zu setzen und diese gesund und ohne Verletzungen zu erreichen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie (wieder) einsteigen und sich Schritt für Schritt verbessern. Sie lernen dabei Ihren Körper besser einzuschätzen und wissen, wie Sie gesund und effektiv trainieren können.

GEZIELT KONTROLLIEREN

Ein Fitness-TÜV für jeden

Was im Leistungsbereich bereits Pflicht ist, setzt sich auch in vielen Sportvereinen langsam durch: der jährliche sportmedizinische Check-Up. Dazu gehört neben einer umfassenden körperlichen Untersuchung auch ein EKG, eine Echokardiographie und ggf. ein Belastungs-EKG. So werden z.B. eine koronare Herzkrankheit, eine Belastungshypertonie (Bluthochdruck unter Belastung) oder ein angeborener Herzfehler ausgeschlossen.

Auch Herzerkrankungen wie die hypertrophe Kardiomyopathie (die häufigste Ursache für plötzlichen Herztod bei jungen Erwachsenen) können erst während des Wachstums sichtbar werden, sodass regelmäßige Untersuchungen auch bei Jugendlichen sinnvoll sind. Werden orthopädische Probleme auffällig, kooperieren wir mit unseren Kollegen aus der Sportorthopädie.