

UNSER ANGEBOT IM BEREICH SPORTMEDIZIN

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

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 GbR

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

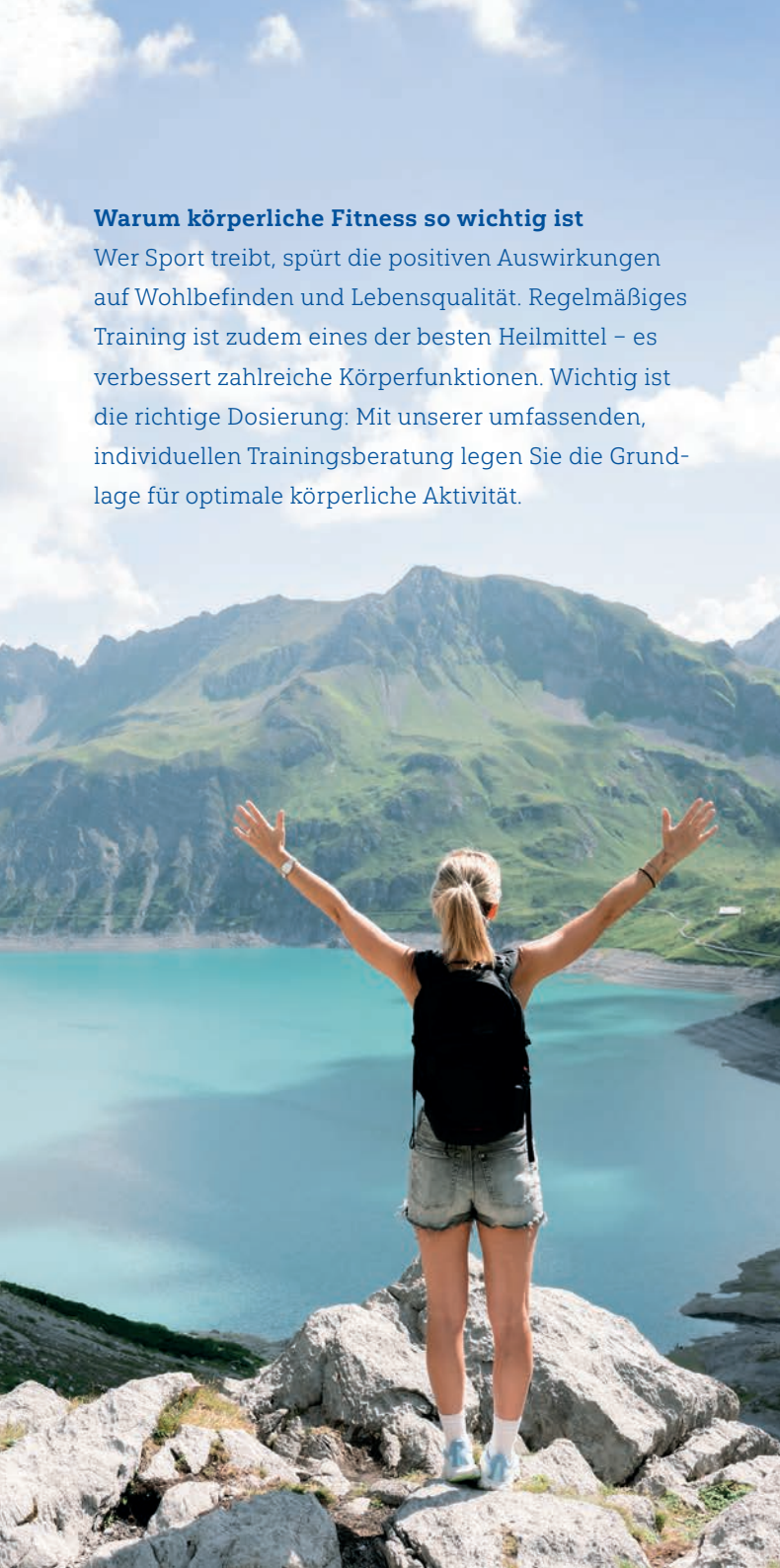


SPORTMEDIZIN
GESUND UND EFFEKTIV TRAINIEREN



Warum körperliche Fitness so wichtig ist

Wer Sport treibt, spürt die positiven Auswirkungen auf Wohlbefinden und Lebensqualität. Regelmäßiges Training ist zudem eines der besten Heilmittel – es verbessert zahlreiche Körperfunktionen. Wichtig ist die richtige Dosierung: Mit unserer umfassenden, individuellen Trainingsberatung legen Sie die Grundlage für optimale körperliche Aktivität.



GESUND LEBEN

Sport als Lebenselixir

Regelmäßige sportliche Aktivität gehört zum Leben gesundheitsbewusster Menschen dazu. Die positiven Wirkungen sind vielfältig: Ihre körperliche Belastbarkeit verbessert sich, die Gewichtsregulation wird unterstützt und das Immunsystem gestärkt. Auch der Stoffwechsel wird aktiviert, das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Krebserkrankungen sowie Demenz treten seltener auf. Sport sorgt zudem für Ausgeglichenheit, hilft Stress abzubauen und beugt depressiven Verstimmungen vor. Ihr Schlaf wird tiefer und erholsamer.

Körperliches Training ist bei vielen Erkrankungen nachweislich hochwirksam und oft besser als Medikamente. Es ist ein fester Bestandteil in der Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Empfohlene Übungen verbessern zum Beispiel die Insulinresistenz und senken den Blutdruck. Das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit kann verlangsamt werden.

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

RICHTIG TRAINIEREN

Die Intensität ist entscheidend

Unsicherheit besteht häufig darin, wie und in welchem Umfang man trainieren sollte, um Fitness zu verbessern oder persönliche Ziele zu erreichen. Oft orientiert man sich an einfachen Formeln oder der Regel „Laufen ohne zu schnaufen“. Die exakteste Methode zur Bestimmung der optimalen Trainingsintensität ist jedoch eine Leistungsdiagnostik.

Unsere erfahrenen Sportmedizinerinnen und Sportmediziner führen diese entweder mittels Spiroergometrie, Laktatdiagnostik oder beider Methoden durch. Aus den Untersuchungsergebnissen erhalten Sie detaillierte Empfehlungen für Ihre sportlichen Aktivitäten.

Eine solche Leistungsdiagnostik ist jedem zu empfehlen, der wissen möchte, ob das eigene Training wirklich gesund und zielführend ist – sowohl für Sparteinsteiger als auch für Aktive, die ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie (wieder) einsteigen und sich Schritt für Schritt verbessern. Sie lernen, 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 zunehmend auch bei Freizeitsportlern und in Sportvereinen durch: der jährliche sportmedizinische Check-Up. Dieser umfasst eine umfassende körperliche Untersuchung, ein EKG, eine Echokardiographie sowie – falls erforderlich – ein Belastungs-EKG. So können z. B. angeborene Herzfehler, zu hoher Blutdruck beim Sport oder gravierende Durchblutungsstörungen ausgeschlossen werden. Auch Erkrankungen wie die hypertrophe Kardiomyopathie (häufigste Ursache für plötzlichen Herztod bei jungen Erwachsenen) können erst während des Wachstums sichtbar werden. Daher sind regelmäßige Untersuchungen insbesondere für Jugendliche sinnvoll. Bei orthopädischen Auffälligkeiten arbeiten wir mit unseren Kolleginnen und Kollegen aus der Sportorthopädie zusammen.