



Fragebogen zur eigenen Gesundheit

Dieser Fragebogen soll dir helfen herauszufinden, ob du vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen solltest. Bei einem Alter über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Bei einem Alter über 60 Jahren solltest du in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung vornehmen lassen. Beantworte die untenstehenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen und mit etwas „gesundem“ Menschenverstand.

1.	Hat dir jemals ein Arzt gesagt, du hättest „etwas am Herzen“ und dir Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
2.	Hattest du im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung / Anstrengung?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
3.	Hast du Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
4.	Bist du jemals wegen Schwindel gestürzt oder hast du schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
5.	Hast du Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
6.	Hat dir jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
7.	Kennst du irgendeinen weiteren Grund, warum du nicht körperlich / sportlich aktiv sein solltest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Falls du eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet hast, solltest du, bevor du sportlich aktiv wirst, deinen Arzt aufsuchen und dich untersuchen und beraten lassen.