



BODY CHECK

Klar, dass wir zum Start der neuen Saison unser Rad checken. Doch wie steht es eigentlich um die eigene Funktionsfähigkeit? Untersuchungen beim Arzt geben darüber Aufschluss. Fakten zu Kosten und Nutzen.

TEXT: ANGELIKA URBACH

Wer regelmäßig in die Pedale tritt, tut seiner Gesundheit genau das Richtige. „Radfahrer fühlen sich in der Regel sehr gesund“, bestätigt Prof. Dr. med. Martin Halle von der TU München, „aber Veränderungen wie ein erhöhter Cholesterinspiegel oder hoher Blutdruck lassen sich leider nicht erspüren.“ Deshalb rät der Spezialist für Prävention und Rehabilitation auch Radfahrern zu einem Gesundheits-Check beim Arzt. „Mögliche Erkrankungen lassen sich so entdecken und frühzeitig beheben“, betont der Mediziner. Stellt der Arzt in Ihrem Fall fest, dass alles in Ordnung ist, umso besser: Dann können Sie in der kommenden Saison beruhigt in die Pedale treten!

Die Wochen vor Beginn der neuen Rad-saison sind der beste Zeitpunkt, um den eigenen Körper auf den Prüfstand zu stellen. Wer über 35 Jahre alt ist, kann beim Hausarzt einen von der Krankenkasse bezahlten Basis-Check-up vornehmen lassen. „Dieser kostet nur zirka 30 Minuten Lebenszeit und liefert bereits viele nützliche Erkenntnisse über den aktuellen Gesundheitszustand“, sagt Prof. Halle.

Präventionsexperten empfehlen die Basis-Untersuchung für Menschen, die seit län-

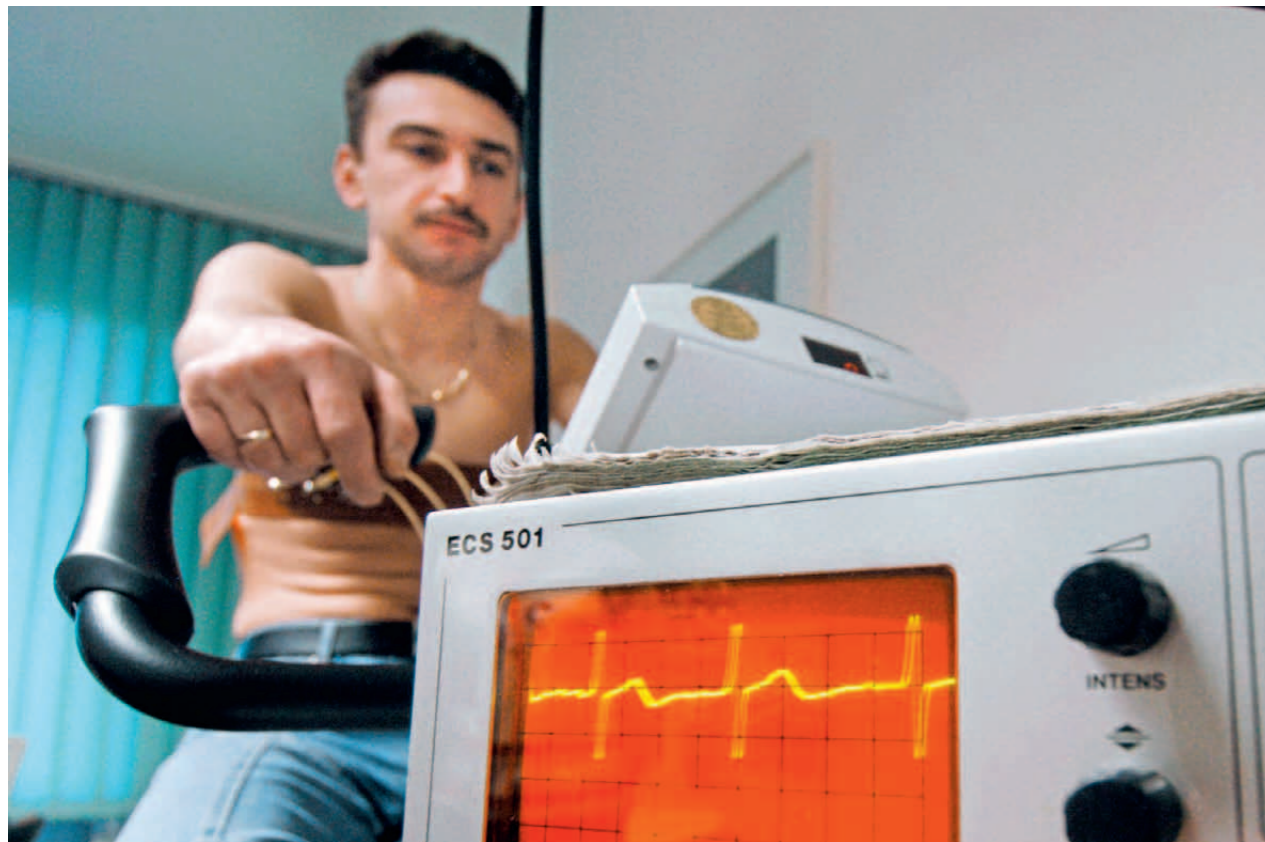
gerem keinen Sport getrieben haben. Aber auch Alltagsradfahrer, die in der kommenden Saison ihr Training intensivieren wollen, z. B. als Vorbereitung für eine geplante Radreise, sollten den „Check-up 35“ nutzen, rät Martin Halle. Durch die Untersuchung kann der Arzt mögliche gesundheitliche Risiken wie zum Beispiel Bluthochdruck auf einfache Weise ausschließen. Für Männer zwischen 45 und 65 Jahren sei die Untersuchung besonders zu empfehlen, betont Halle: Denn sie besitzen ein sehr viel höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als gleichaltrige Frauen.

Für Hobbyradfahrer ohne bekannte Vorerkrankungen, die ihr Velo im Alltag oder zu moderaten Ausfahrten am Wochenende nutzen, reicht der „Check-up 35“ völlig aus. Die Ergebnisse aus der Anamnese der Familiengeschichte und der Untersuchung des aktuellen Gesundheitszustandes vermitteln dem Arzt ein ausreichendes gutes Grundverständnis über die Gesundheit seines Patienten. Ist alles in Ordnung, gibt er grünes Licht für den Sport.

Die gute Nachricht: Auch Radfahrer mit moderat erhöhten Blutzucker- oder Cholesterinwerten können ihr Training meist gefahrlos intensivieren. Anders verhält es sich bei Menschen mit stark erhöhtem Blutdruck.



Sie planen eine Radreise oder wollen Ihr Training ausweiten? Dann ist ein Basis-Check-up mehr als nur eine gute Idee.



Das Belastungs-EKG zeigt, ob der Blutdruck beim Sport überproportional ansteigt.

Dieser stresst unter sportlicher Belastung die Hirngefäße, die Betroffenen fühlen sich häufig weniger leistungsfähig und klagen über Kopfschmerzen. Der Arzt wird deshalb vor der Intensivierung des Radtrainings den Blutdruck medikamentös einstellen und die Dosis reduzieren, sobald es möglich und sinnvoll erscheint. „Viele regelmäßig eingenommene Medikamente müssen mit der Hilfe eines Arztes an das persönliche Training angepasst werden – und umgekehrt“, warnt Prof. Halle. So gelte es bei einigen Blutdruck- und Herzmedikamenten zu beachten, dass diese die Pulsfrequenz senken und die Aktivität des Stoffwechsels drosseln können.

Ambitionierten Radfahrern und solchen, die ihr gewohntes Training künftig intensivieren wollen, empfiehlt Prof. Halle, die Ergebnisse des Ruhe-EKGs aus dem „Check-up 35“ durch einen Belastungstest zu ergänzen. Die Ergebnisse des Belastungs-EKGs machen deutlich, ob der Blutdruck beim Pedalieren möglicherweise überproportional ansteigt. In diesem Fall wird der Arzt besondere Sportempfehlungen aussprechen.

Zwei weitere Untersuchungen liefern nützliche Angaben über die individuelle Fitness von Menschen mit speziellen Vorerkrankungen: die Spirometrie und die Herz-Ultraschalluntersuchung. Ärzte empfehlen sie beispielsweise für Asthma-Patienten oder Menschen mit Störungen der Herzfunktion (siehe Kurzbeschreibungen auf der nächsten Seite). „Hat der Arzt die entsprechenden Untersuchungen durchgeführt, können auch

Kostenfaktor IGeL

Wundern Sie sich beim Vergleich ärztlicher Leistungen bisweilen über beträchtliche Preisspannen?

Gretje Stelzenmüller von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen erklärt, wie diese zustande kommen:

1. Ärzte berechnen Leistungen gemäß der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).
2. Für jede Untersuchung weist die GOÄ einen bestimmten Betrag aus, Beispiel: Ziffer 605, Ruhespirographische Untersuchung mit fortlaufend registrierenden Methoden, Kosten: 27,59 Euro.
3. Jede Untersuchung kann der Arzt mit anderen koppeln, z.B. mit einer Beratung.
4. Darüber hinaus werden die Beträge mit einem Steigerungssatz berechnet. Übliche Steigerungssätze sind: 1,0-2,3 für medizinische Leistungen, 1,0-1,8 für medizinisch-technische Leistungen und 1,0-1,5 für Laboruntersuchungen. Bei Privatpatienten dürfen höhere Sätze als 2,3 abgerechnet werden.
5. Je nach Faktor und Kombination fallen die Preisberechnungen verschieden aus.
6. Die aktuelle GOÄ deckt neue Behandlungsmethoden nicht ab, denn die letzte Teiländerung erfolgte in 2001. Bei nicht aufgeführten Leistungen dürfen Ärzte entscheiden, welche Anrechnungsziffer sie wählen. Preisvergleiche lohnen!

Menschen mit Übergewicht, Stoffwechselstörungen oder Herzerkrankungen ihren passenden Trainingsmodus finden und individuelle Schwachpunkte bessern“, betont Prof. Halle.

In welchen Abständen ein Check-up sinnvoll ist, sollte jeder Radfahrer in Absprache mit seinem Arzt entscheiden. „Nicht jeder Sportler muss pauschal einmal im Jahr zum Arzt gehen“, sagt Martin Halle. Vor dem 45. Lebensjahr seien meist Intervalle von drei Jahren ausreichend, für Menschen über 60 empfiehlt er eine jährliche Untersuchung.



Prof. Dr. med. Martin Halle ist ärztlicher Direktor für Prävention und Sportmedizin an der TU München und Autor der Bücher „Zellen fahren gerne Fahrrad“ (Mosaik-Verlag; 19,99 Euro) und „Jung bleiben mit gesunden Gefäßen“ (Goldmann-Verlag; 14,99 Euro).

Internet-Tipp

Die Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) kann jeder Patient nachlesen, z. B. auf den Internetseiten des Verbraucherschutzministeriums: http://www.gesetze-im-internet.de/go_1982/BJNR015220982.html
Tipps über den richtigen Umgang mit individuellen Gesundheitsleistungen sowie eine nützliche Anleitung zum Prüfen der Arztrechnung bietet die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:
<http://www.vz-nrw.de/10-tipps-fuer-igel>

FOTOS: DARRÉN JACKLIN, GREGOR BRESSER

4 Untersuchungen im Überblick

Für gesunde Radfahrer, die in der neuen Saison keine außergewöhnlichen Belastungen planen, reicht der kostenlose Basis-Check aus. Zeigen sich dabei Defizite, lohnen weitere Untersuchungen:

Basis-Check

Die Anamnese erhebt Erkrankungen in der Familie, die individuelle Krankheitsgeschichte sowie akute Beschwerden. Bei der körperlichen Untersuchung erfasst der Arzt Größe, Gewicht und Blutdruck. Darüber hinaus wird das Blutbild analysiert und ein Ruhe-EKG aufgezeichnet.

- ZIELGRUPPE Menschen über 35; insbesondere, wenn sie länger keinen Sport getrieben haben oder ihr Radtraining in der kommenden Saison intensivieren wollen; außerdem:

Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten, Diabetes, Übergewicht; (ehemalige) Raucher.

- ARZTPRAXIS Basis-Check wird in jeder Hausarztpraxis durchgeführt.
- KOSTEN Die jährliche Untersuchung ist eine Kassenleistung und für Patienten kostenfrei.

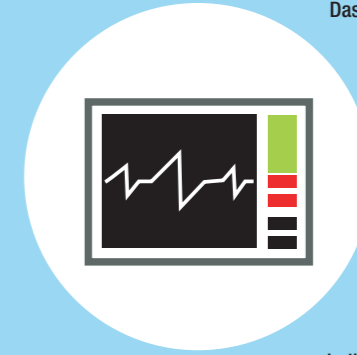


Belastungstest

Das Belastungs-EKG auf dem Fahrradergometer untersucht die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und den Blutdruck unter Belastung. Der Arzt kann dabei zudem die Durchlässigkeit der Herzgefäße ermitteln und anhand der Pulswerte individuelle Trainingsempfehlungen geben.

- ZIELGRUPPE Ambitionierte, sportliche Radfahrer; Menschen, die ihr Training ausweiten oder sich einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen wollen; Menschen mit erhöhtem Risiko für Bluthochdruck oder Herzerkrankungen.

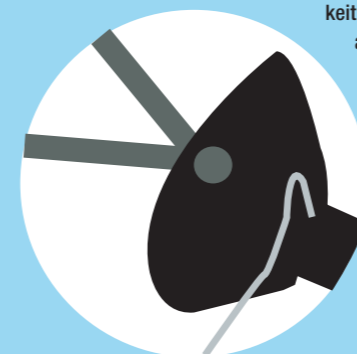
- ARZTPRAXIS Viele Hausarztpraxen bieten Belastungstests an; wer einen persönlichen Trainingsplan benötigt, ist beim Sportmediziner richtig. Für Menschen mit Herzerkrankungen empfiehlt sich eine Fachpraxis für Kardiologie.
- KOSTEN ca. 60 Euro; bei Nachweis einer medizinischen Notwendigkeit tragen die Krankenkassen die Kosten der Untersuchung.



Spirometrie

Die Spirometrie untersucht die Leistungsfähigkeit der Lunge. Dabei atmet der Patient mit abgeklemmter Nase durch ein Mundstück ein und aus; ein Messgerät erfasst Menge und Kraft der Atemluft. Mit diesen Daten bestimmt der Arzt das Lungenvolumen und die Funktion der Lunge.

- ZIELGRUPPE Ehemalige Raucher, Asthmatiker oder Menschen mit Atembeschwerden oder Pollenallergien. Anhand der Untersuchungsergebnisse kann der Arzt, falls notwendig, Medikamente empfehlen, um trotz der Einschränkung gesund Rad zu fahren.
- ARZTPRAXIS Allgemeinmediziner, Lungenfachärzte
- KOSTEN ca. 30 bis 70 Euro; bei Nachweis einer medizinischen Notwendigkeit tragen die Krankenkassen die Kosten.



Herz-Sonografie

Per Herz-Ultraschall überprüft der Arzt die Pumpfunktion des Herzens und beurteilt die Funktion der Herzklappen. Die Untersuchung hilft, Herzerkrankungen festzustellen und gegebenenfalls zu behandeln.

- ZIELGRUPPE Radfahrer mit Bluthochdruck, unregelmäßigem Herzschlag oder Beschwerden wie krankhafter Kurzatmigkeit, eingeschränkter Leistungsfähigkeit und Brustschmerz.
- ARZTPRAXIS Kardiologen, Internist/Sportmediziner
- KOSTEN ca. 150 Euro; bei Nachweis einer medizinischen Notwendigkeit tragen die Krankenkassen die Kosten.

