



German Road Races (GRR)

GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit

Ein Vorschlag – zusammengestellt von German Road Races

Richtig betrieben stellt der Ausdauersport eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter dar. Sie möchten an einem Ausdauerwettbewerb teilnehmen (5 -10 km, Halbmarathon, Marathon)? Um Sie bei einem optimalen Start in Ihre körperliche Aktivität zu unterstützen und einer möglichen Gesundheitsgefährdung vorzubeugen, bitten wir Sie, den nachfolgenden GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit gewissenhaft auszufüllen.

Haben Sie dabei eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, empfehlen wir Ihnen eine sportmedizinisch-kardiologische Untersuchung vor Aufnahme einer regelmäßigen Trainings- oder Wettkampftätigkeit.

Bitte beachten Sie, dass auch der absolvierte Trainingsumfang Ihre Fitness bestimmt und eine gesundheitlich relevante Größe darstellt. So sollten Sie sich beispielsweise für die Teilnahme an einem Marathon mindestens 1 ½ bis 2 Jahre zielgerichtet und geplant vorbereiten.

Wir erwarten von Ihnen ein hohes Maß an Eigenverantwortung. Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen, bitte gehen Sie sorgsam und fürsorglich damit um.

GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit*

- Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
- Sind Sie über- oder untergewichtig?
- Liegt Ihr Bauchumfang über 88 cm (bei Frauen) bzw. über 102 cm (bei Männern)?
- Sind Sie über 35 Jahre alt und über längere Zeit nicht sportlich aktiv gewesen?
- Sind im Rahmen von Blutdruckkontrollen erhöhte Blutdruckwerte festgestellt worden?
- Sind auffällige Blutfettwerte bei Ihnen festgestellt worden?
- Rauchen Sie oder haben Sie über eine längere Lebensspanne geraucht?
- Gibt es in Ihrer direkten Verwandtschaft Fälle von Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverkalkung / Herzinfarkt, Blutzuckererkrankung oder Schlaganfall?
- Sind Sie zuckerkrank?
- Hatten Sie in den letzten Monaten Herzrasen, Luftnot oder Schmerzen in der Brust, gleichgültig ob in Ruhe oder unter körperlicher Belastung?
- Nehmen Sie Medikamente gegen Bluthochdruck, Herz- oder Atembeschwerden ein?
- Haben Sie jemals Schwindel oder Ohnmachtszustände in Ruhe oder unter körperlicher Belastung erfahren?
- Bestehen Beschwerden oder Erkrankungen des Bewegungsapparates, die unter körperlicher Aktivität zunehmen können?

*zusammengestellt nach den derzeit vorherrschenden Auffassungen führender Mediziner und sportmedizinischer Institute in Deutschland.