

GESUNDHEIT

Interview



Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann,
Professor für
Sportmedizin,
Hamburg

„Grenzen vorher testen lassen“

Wie kann man das passende Training finden?

Eine Bewegungstherapie wird individuell durch Sportmediziner abgestimmt. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention bietet eine Übersicht über qualifizierte Ärzte (www.dgsp.de).

Was sollte vor Trainings- Beginn beachtet werden?

Nach längerer Sport-Pause sollte durch ein Belastungs-EKG eine ausreichende Herz-Gesundheit festgestellt werden (Kassenleistung). Zusätzlich können durch einen Laktattest im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung die optimale Belastungsintensität und -grenzen ermittelt werden (meist Kassenleistung).