Gesundheitsfragebogen

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie als Sportbeginner oder Wiedereinsteiger die körperlichen Voraussetzungen für körperliche Aktivität und für die Übungen des Sportabzeichens mitbringen hilft Ihnen der folgende Fragebogen.

Gesundheitsfragebogen für Sportbeginner und Wiedereinsteiger[1]

Mit diesem Gesundheits-Fragebogen lässt sich auf einfache Weise feststellen, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen mit „Ja" oder „Nein".

1.	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	Ja ☐	Nein ☐
2.	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja ☐	Nein ☐
3.	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja ☐	Nein ☐
4.	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	Ja ☐	Nein ☐
5.	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	Ja ☐	Nein ☐
6.	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?	Ja ☐	Nein ☐
7.	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	Ja ☐	Nein ☐

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja" beantwortet, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheitsfragebogen und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja" beantwortet haben.

Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen/sportlichen Aktivität auch,

1. wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z.B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie, bis es Ihnen wieder besser geht.
2. wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.

Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes. Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgendeine der obigen Fragen mit „Ja" beantworten müssten, informieren Sie Ihren Übungsleiter/Trainer und suchen Sie Ihren Arzt auf.
Schmerzen während des Trainings z.B. im Brustkorb oder in Gelenken sind Hinweise des Körpers auf eine Funktionsstörung. Sie sollten ärztlich abgeklärt werden. Schmerzmittel sind keine Lösung.

---

[1] **Information zum Einsatz des Fragebogens:** Für den Einsatz des Fragebogens, der vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) bereitgestellt wird, und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden. Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende" der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Stand: November 2006