

„Sport ist ideal zur Prävention und Therapie“ Nutzen Sie unsere Fachkompetenz in Kardiologie, Sportmedizin und TCM



Je älter Menschen werden, desto mehr Medikamente nehmen sie in der Regel ein: Fünf oder mehr Tabletten pro Tag sind bei über 65-Jährigen keine Seltenheit. Zwei Drittel sind an mindestens drei **chronischen Krankheiten** gleichzeitig erkrankt – sie haben beispielsweise Bluthochdruck, hartnäckige Rückenschmerzen und eine Fettstoffwechselstörung.

Mehr Lebensqualität dank eines regelmäßigen körperlichen Trainings

Mein Ziel ist, Sie präventiv so zu betreuen, dass Krankheiten gar nicht erst entstehen. Sind Sie erkrankt, helfe ich Ihnen individuell, Ihre Lebensqualität zu fördern. Neben einer gegebenenfalls medikamentösen Behandlung kommt einem regelmäßigen körperlichen Training dabei eine entscheidende Bedeutung zu – immer, in jedem Alter und bei allen Arten von Krankheiten. Es ist nie zu spät, um anzufangen. Sport ist ideal zur Vorsorge, aber auch zur Therapie von Erkrankungen. **Richtig dosiert, wirkt Sport wie ein Medikament.** Ein regelmäßiges körperliches Training hält Körper und Seele gesund. Es bremst die Alterung der Gefäße und fördert Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

Maßgeschneiderte sportmedizinisch-kardiologische Untersuchungen

Basis für eine **individuelle Trainingsempfehlung** ist ein sportmedizinisch-kardiologischer Gesundheitscheck – ob Sie noch nie Sport betrieben haben,

regelmäßig aktiv sind oder Training fest zu Ihrem Alltag zählt. Ein solcher Check ermöglicht die **Feststellung der sportlichen Belastbarkeit**. Zusätzlich lassen sich damit **eventuelle Risikofaktoren** und Erkrankungen früh erkennen und behandeln. Als Kardiologe lege ich besonderen Wert auf Ihre **Herzgesundheit**. Ich betreue bisherige Bewegungsmuffel, Freizeit- und Leistungssportler, Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren (etwa Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, chronischer Stress, Übergewicht) und Patienten mit Herz- oder anderen Erkrankungen.

Untersuchungen (Auswahl):

- Sorgfältiger Sportcheck, bei Auffälligkeiten mit Herz-Ultraschall, Stressecho
- Laktat-Leistungsdiagnostik auf dem Fahrradergometer
- Sporttauglichkeits-Untersuchungen

Durch Früherkennung und Bewegung Herzerkrankungen vorbeugen

Am **plötzlichen Herztod** sterben jedes Jahr rund 65.000 Menschen in Deutschland. Bei über 40-Jährigen ist die **koronare Herzkrankheit (KHK)** der häufigste Grund. Etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland sind von einer KHK betroffen, die wiederum durch Bluthochdruck, Diabetes und schlechte Cholesterinwerte verursacht ist. Bei jüngeren Patienten sind Herzmuskel-erkrankungen, angeborene Herzfehler sowie Herzmuskelentzündungen die häufigsten Ursachen.

Bei Frauen und Männern mit kardiologischen Auffälligkeiten kann ein gezieltes, **richtig dosiertes Bewegungsprogramm Beschwerden mindern und viele Lebensjahre schenken**. Damit Sie langfristig „dranbleiben“, unterstützen wir Sie, wenn gewünscht, nach Anamnese und Diagnostik bei der Umsetzung:

- Persönliche oder telemedizinische Betreuung
- Personal Trainer

Mein Spezialgebiet: TCM in der Sportmedizin

Sport ist ein wesentlicher Faktor für die Gesunderhaltung. **Akute oder chronische Erkrankungen** verhindern oder beeinträchtigen jedoch oftmals ein regelmäßiges Training. Hier kann TCM helfen – **ganzheitlich, schonend, effizient**. Einen Überblick finden Sie in unserem PDF „Therapien“. Was kann TCM rund um Sport leisten?

- **Sport (wieder) ermöglichen** – nach Sportverletzungen, bei Schmerzen und Funktionseinschränkungen
- **Leistungssteigerung** im Training und vor Wettkämpfen

