

## Gesundheitsfragebogen

Bitte füllen Sie folgende Fragen aus, bevor Sie an der Gesundheitswanderung teilnehmen und geben Sie ihn vor der Wanderung bei Ihrem Gesundheitswanderführer ab.

Vielen Dank!

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

| Frage   | Ja | Nein |
|---|----|------|
| Hat Ihnen Ihr Arzt jemals gesagt, daß Ihr Herz in keinem guten Zustand ist und daß sie Sport nur nach ärztlicher Verordnung betreiben sollen? |    |      |
| Haben Sie Schmerzen in der Brust, wenn Sie sich körperlich bewegen/anstrengen?  |    |      |
| Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt in Momenten, in denen Sie nicht körperlich aktiv waren?                                      |    |      |
| Verlieren Sie aufgrund von Schwindel leicht Ihr Gleichgewicht oder wurden Sie jemals ohnmächtig?  |    |      |
| Wurden Sie erst kürzlich orthopädisch behandelt oder operiert?  |    |      |
| Verschreibt Ihnen Ihr Arzt momentan Herzmittel oder Medikamente für Ihren Blutdruck (z.B. Betablocker)?                                       |    |      |
| Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich durch eine Veränderung Ihrer körperlichen Aktivität verschlimmern könnte?                 |    |      |
| Sind Sie Diabetiker?  |    |      |
| Kennen Sie einen anderen Grund, warum Sie keinen Sport treiben sollten?   |    |      |

### JA bei einer oder mehrerer Fragen

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit JA beantwortet haben

- Es kann sein, daß Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, solange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen
- Oder Sie müssen Ihre Aktivitäten auf die beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie bitte seinen Anweisungen.
- Suchen Sie nach gesundheitsorientierten Sportprogrammen.

### NEIN auf alle Fragen Ihrer Antwort

Wenn Sie ehrlich zu allen Fragen des Gesundheits-Check NEIN sagen können, können Sie relativ sicher sein,

- Beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität. Fangen Sie langsam an und bauen Sie sich kontinuierlich auf; dies ist der sicherste und leichteste Weg.

### Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen/sportlichen Aktivität

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

### Beachten Sie bitte IMMER Änderungen Ihres Gesundheitszustandes

Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so daß Sie irgendeine der obigen Fragen mit JA beantworten müssten, informieren Sie bitte Ihren Übungsleiter und suchen Ihren Arzt auf, damit Ihr Aktivitätsplan modifiziert werden kann.

Ich habe diesen Fragebogen gelesen, verstanden und vollständig beantwortet. Alle meine zusätzlichen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_