

„KRANKENKASSEN ZAHLEN BIS ZU 90 PROZENT“

Herr Dr. Hennig, was halten Sie von Triathleten, die sich noch nie sportmedizinisch haben untersuchen lassen?

Triathleten scheinen zwar etwas offener dafür zu sein als zum Beispiel viele Läufer, aber mein Eindruck ist, dass die meisten noch nicht bei einem Check-up waren. Ich finde das nicht besonders verantwortungsbewusst. Viele Sportler denken, wenn sie seit Jahren regelmäßig trainieren, sind sie auch belastbar. Oder sie waren bei einer Leistungsdiagnostik und glauben, damit sei alles erledigt. Das ist aber nicht das Gleiche. Bei einem sportärztlichen Check wird überprüft, ob der Körper überhaupt in der Lage ist, sportliche Belastungen zu verkraften.

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfiehlt so einen Check allen über 35 Jahre und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Ist so eine Untersuchung aber nicht für jeden Ausdauersportler wichtig?

Doch, und das stimmt auch nicht so ganz: Wer chronisch krank ist oder über 35 Jahre alt, der bringt bereits Risikofaktoren mit und sollte sich deshalb auf jeden Fall untersuchen lassen. Meiner Meinung nach sollte die Untersuchung aber auch jeder andere machen, der regelmäßig Sport treibt, egal in welchem Alter. Und jeder, der leistungsorientiert trainiert und sich verbessern möchte, sowieso. Am besten alle zwei Jahre.

Wie läuft ein sportärztlicher Check ab?

Die Basisuntersuchung beginnt mit einer ausführlichen Anamnese, bei der der Arzt mit dem Sportler über dessen

Vorerkrankungen, Verletzungen, seinen Trainingsstand und die sportlichen Ziele spricht. Dann folgt eine orthopädisch-internistische Untersuchung, das heißt, der Arzt hört Herz und Lunge ab, misst den Blutdruck und untersucht das Skelett auf Fehlhaltungen oder Bewegungseinschränkungen. Manchmal wird die Körperzusammensetzung gemessen, also der Körperfettanteil bestimmt. Danach kommt ein Ruhe-EKG.



Wäre bei Sportlern kein Belastungs-EKG sinnvoll?

Das gehört nicht zum Basis-Check. Trainiert ein Sportler leistungsorientiert, ist das aber der zweite Teil der Untersuchung, der auch einen Lungenfunktionstest beinhaltet. Entdeckt man dann Auffälligkeiten, werden gegebenenfalls eine Blutuntersuchung und ein Herz-Ultraschall veranlasst.

Worauf achten Sie bei Triathleten besonders?

Auf die Wirbelsäulenstatik und mögliche Fehlstellungen der Füße oder Beinachsen. Solche könnten bei hohen Trainingsumfängen zu Beschwerden oder Verletzungen führen. Auch mangelhafte Beweglichkeit ist ein Risikofaktor für Verletzungen. Grundsätzlich ist bei Triathleten aber die Frage: Ist der Sportler ausdauerfähig?

Wie oft müssen Sie Sportlern nach einem Check-up vom Training abraten?

Ich will dem Patienten seinen Sport ja nicht verbieten. Wenn Risiken gefunden werden, wird nach Therapieoptionen gesucht – etwa Einlagen für die Laufschuhe bei Fehlstellungen. Manchmal stelle ich auch ein Belastungsasthma fest, von dem der Sportler gar nichts wusste, das ihn aber eingeschränkt hat. Vor allem Anfän-

Dr. Jörg Hennig



Der Sportmediziner betreibt in Oelde eine akademische Lehrpraxis der Westfälischen Wilhelms-Universität

Münster. Beim Deutschen Sportärztebund Westfalen ist er für die präventive Sportmedizin zuständig. www.dr-hennig.info

Ein sportärztlicher Check kann Leben retten und sollte für Triathleten selbstverständlich sein, findet der Sportmediziner **Dr. Jörg Hennig**. Was nur wenige wissen: Immer mehr Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Untersuchung.

— Sina Horsthemke

ger, denen noch das Gefühl für ihren Körper fehlt, deuten die Symptome meist falsch. Herzrhythmusstörungen werden ebenfalls oft nicht bemerkt.

Wäre die Kombination eines Check-ups mit einer Leistungsdiagnostik sinnvoll, damit man gleich die Trainingsbereiche definieren kann?

Wenn bei einem Belastungs-EKG eine Spirometrie gemacht wird, bietet es sich an, auch die Blutlaktatwerte zu messen, ja. Das ist für alle, die an Wettkämpfen teilnehmen und sich verbessern möchten, interessant. Mir ist aber wichtig, dass Sportler nicht nur an Leistungsverbesserung denken, sondern dafür sensibilisiert werden, wie wichtig die Vorsorge ist. Den Check-up mit einer Leistungsdiagnostik zu kombinieren, liegt aber natürlich nahe.

Die DGSP hat in den vergangenen Monaten mit einigen Krankenkassen Verträge abgeschlossen, dass ein Großteil der Kosten für eine sportärztliche Untersuchung übernommen wird.

Ja, die Krankenkassen haben erkannt, dass das eine sinnvolle Leistung ist. Und zum Glück werden es immer mehr! Die Gesellschaften übernehmen etwa 80 bis 90 Prozent der Kosten. Ohne Erstattung würde die Basisuntersuchung etwa 70 Euro, die Kombination mit einer Leistungsdiagnostik etwa 150 Euro kosten.

Müssen Athleten die Untersuchung vorher von der Krankenkasse genehmigen lassen?

Das ist bei jeder Versicherung unterschiedlich. Bei den meisten reicht es, wenn die Rechnung einfach nach der Untersuchung eingereicht wird, sofern der Arzt ein DGSP-empfohlener Mediziner ist. Es ist übrigens auch für den Sportler sinnvoll, sich in einer Praxis mit dem ‚DGSP-Siegel für Laktat-Leistungsdiagnostik‘ oder zumindest von einem DGSP-Experten dafür untersuchen zu lassen. Dann kann er sichergehen, dass alles korrekt gemessen und ausgewertet wird. ■

Beteiligte Krankenkassen

Immer mehr Krankenkassen unterzeichnen den Vertrag mit der DGSP und erstatten ihren Mitgliedern einen Großteil der Kosten für einen sportärztlichen Check bei einem der empfohlenen Sportmediziner.

Mit 80 bis 90 Prozent Erstattung können Sie bei der BKK mobiloil, BKK RWE, Siemens BKK, BKK vor Ort und der Techniker Krankenkasse rechnen. Gesellschaften, die (noch) keinen Vertrag haben, die Kosten aber trotzdem anteilig erstatten*: actimonda, Debeka BKK, BKK Deutsche Bank, Deutsche BKK, BKK Dürkopp Adler, BKK exclusiv, BKK Gildemeister Seidensticker, BKK Herkules, BKK mhplus, BKK Salzgitter, Vaillant BKK, BKK Wirtschaft und Finanzen, IKK gesund plus, Barmer GEK (auf Nachfrage als Individualentscheidung).

Informationen zur Höhe der Kostenübernahme und zum notwendigen Vorgehen finden Sie jeweils auf der Website Ihrer Versicherung. Ihre Krankenkasse ist nicht dabei? Fragen Sie einfach nach! Weitere Informationen zum Ablauf eines sportärztlichen Check-ups und eine Liste mit DGSP-empfohlenen Untersuchern finden Sie hier:

www.dgsp.de/sportaerztliche-untersuchung.php

*alle Angaben ohne Gewähr; die Liste wird ständig aktualisiert. Erkundigen Sie sich einfach bei Ihrer Versicherung!



Anatomischer Schnitt
Optimale Passform
Ideal für Topleistungen
in allen drei Disziplinen
feel the performance

kiwami

Frankreichs Nr. 1
jetzt auch in
Deutschland

www.kiwami.de

Distributed by:

pricon

pricon GmbH & Co. KG
An der Fahrt 13 · D-55124 Mainz
Tel.: +49(0)6131-97133-0 info@pricon.de