

Neben einer allgemeinen Gesundheitsanamnese, sollte zumindest einmal im Jahr eine **internistische Untersuchung** des Herzens, der Lunge und der inneren Organe stattfinden. Vor Belastungsbeginn sollten **orthopädische** Vorschädigungen oder Fehlstellungen ausgeschlossen oder entsprechend behandelt werden. Hier empfehlen wir Ihnen einen Orthopäden oder Physiotherapeuten aufzusuchen.

Z.B. unsere Partner aus Physiotherapie: Rainer Wittmann oder Jörg Brenn.

Regelmäßig (viertel-/ halbjährlich) sollten wichtige Blutparameter auf Mangelerscheinungen überprüft werden.

Hier die Werte, die für Ausdauersportler wichtig sind:

- kleines Blutbild
- Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium
- Harnsäure
- Harnstoff
- Kreatinin
- Cholestrin (HDL/ LDL)
- Triglyceride
- Glucose
- GPT, GOT, GGT
- AP
- CK
- CRP
- Ferritin
- Gesamteiweiß

Diese Liste ist als Orientierung für Ihren Hausarzt zu verstehen. Sollte dieser aus der persönlichen Erfahrung noch weitere Werte analysieren wollen, empfehlen wir dem zuzustimmen.

---