



Fragebogen zur kardialen Gesundheit als Vorbereitung zum Osterlauf

- | | | |
|--|----|------|
| 1. Fühlen Sie sich eingeschränkt leistungsfähig? | Ja | Nein |
| 2. Nehmen Sie regelmäßig verschreibungspflichtige Medikamente? | Ja | Nein |
| 3. Haben Sie Bluthochdruck? | Ja | Nein |
| 4. Haben Sie Diabetes mellitus? | Ja | Nein |
| 5. Haben Sie eine Gefäßerkrankung der Herzkranzarterien oder des Gehirns? | Ja | Nein |
| 6. Haben Sie bekannte Durchblutungsstörungen? Schlaganfall? | Ja | Nein |
| 7. Hatten Sie einmal einen Herzinfarkt? | Ja | Nein |
| 8. Haben Sie eine bekannte Herzschwäche? | Ja | Nein |
| 9. Haben Sie Luftnot beim Steigen von 2 Etagen? | Ja | Nein |
| 10. Haben Sie Herzrhythmusstörungen? | Ja | Nein |
| 11. Haben Sie Episoden von unregelmäßigem Puls? | Ja | Nein |
| 12. Haben Sie sich <u>nicht</u> gezielt auf den Osterlauf vorbereitet? | Ja | Nein |
| 13. Machen Sie seit Jahren exzessiv Sport bis zur Erschöpfung? | Ja | Nein |
| 14. Sind in Ihrer Familie (Vater/Mutter/Geschwister) schwere Herz-Kreislauferkrankungen bekannt? | Ja | Nein |
| 15. Aktuelle Herzfrequenz unregelmäßig? | Ja | Nein |

Wenn Sie eine der oben genannten Fragen mit „**Ja**“ beantworten, empfehlen wir Ihnen, vor dem Osterlauf das Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt zu suchen. Gemeinsam können Sie Ihr persönliches Risiko einschätzen, bereits bekannte Befunde einordnen und entscheiden, ob weitere Untersuchungen sinnvoll sind oder der Teilnahme am Osterlauf nichts entgegensteht. Bitte nehmen Sie diesen ausgefüllten Fragebogen zu Ihrem Arzttermin mit.

In manchen Fällen kann eine sportmedizinische Untersuchung hilfreich sein. Bitte beachten Sie, dass Untersuchungen im Zusammenhang mit einem privaten Freizeitereignis nicht immer von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden und gegebenenfalls selbst zu bezahlen sind.

Wichtig: Auch wenn alle Fragen mit „**Nein**“ beantwortet werden, bedeutet dies keine absolute Garantie. Der Fragebogen ersetzt keine ärztliche Untersuchung, sondern dient als Orientierung und Unterstützung für eine bewusste und sichere Teilnahme.

Unser Ziel ist es, dass Sie den Osterlauf gesund, gut vorbereitet und mit Freude erleben können.

Mit den besten Wünschen

Ihre St. Vincenz-Kliniken, Paderborn