



## So erreichen Sie uns

### Autobahnausfahrten:

A9 Hof-West, A72 Hof-Nord, A93 Hof-Ost, A93 Hof-Süd

### Bundesstraßen:

B2, B5, B173

### Busverbindungen:

Haltestelle Anspann/Klinikum Linien 2, 3 und 8

Ab dem Ortseingang von Hof ist der Weg zum Klinikum ausgeschildert. Vor dem Klinikum stehen Parkplätze zur Verfügung.

Sana Klinikum Hof GmbH  
Eppenreuther Straße 9  
95032 Hof

Tel. 09281 98-0  
Fax 09281 98-2735  
skh-info@sana.de  
www.sana-klinikum-hof.de

## Ablauf

- Terminvereinbarung über das Sekretariat der Kardiologie
- **Zum Termin bitte mitbringen:**
  - verfügbare Arztberichte/Vorbefunde von Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen
  - aktueller Medikamentenplan (sofern Sie Medikamente einnehmen)
- **Am Tag vor der Untersuchung:**
  - intensive körperliche Belastung vermeiden.
  - am Vorabend keinen Alkohol oder fettreiches Essen zu sich nehmen
- **Am Untersuchungstag:**
  - nüchtern kommen, falls Blutentnahmen geplant sind
  - verordnete Medikamente dürfen eingenommen werden
  - eine kleine Zwischenmahlzeit mitnehmen
  - Sportbekleidung und Sportschuhe (für den Belastungstest)
- Dauer: ca 30 min bis 2 Stunden; bei 24-Stunden-Messungen und aufwendigen Blutuntersuchungen sind mehrere Termine notwendig.



## Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle

Seit Januar 2018 gibt es am Sana Klinikum Hof eine vom Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) und vom Bayerischen Sportärzterverband (BSÄV) geprüfte und aufgenommene sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle.

Einer der Schwerpunkte in der Beratungsstelle liegt auf der Beurteilung von Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit mit Prüfung der Sporttauglichkeit, der zielabhängigen Trainingsplanung und der gesundheitssportlichen Lebensstilberatung mittels Spiroergometrie und anderen Prüfstationen.

Zielgruppe sind nicht nur Leistungssportler, sondern auch Breitensportler und „Wiedereinsteiger“, die im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung ihren derzeitigen Leistungsstand überprüfen lassen wollen.

In Zusammenarbeit mit dem Teamkollegen Prof. Matthias Schürmann, Chefarzt der Abteilung Unfallchirurgie, Orthopädische Chirurgie und Handchirurgie, bieten wir auch die Beantwortung von Fragen zur Prävention an, ebenso wie die Behandlung von Sportverletzungen, die Betreuung und Begleitung vor Wettkämpfen und die Sportberatung bei alters- oder krankheitsbedingten Leistungseinschränkungen.

### Kontakt/Sekretariat der Kardiologie

Telefon 09281 98-3505

Telefax 09281 98-2517

E-Mail skh-kardiologie@sana.de



**Sana Klinikum Hof** Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie, internistische Intensivmedizin



## Sportkardiologie Kardiovaskuläre Prävention



Sportmedizinische  
Untersuchungs-  
und Beratungs-  
stelle

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg



Impressum  
Herausgeber:  
Sana Klinikum Hof GmbH  
Eppenreuther Straße 9  
95032 Hof  
Satz: JuRo, Sana Klinikum Hof  
Titel: © AdobeStock: MandicJovan  
Bilder: © AdobeStock: Halfpoint;  
Maridav; Lightfield Studios; SKH  
Stand: Februar 2019

## Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

körperliche Aktivität und Sport tragen wesentlich zu Fitness, Kraft und Ausdauer, zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft. Sport wird daher vielfach als „Wunderpille“ bezeichnet, die etliche Medikamente ersetzen oder zumindest die Dosis reduzieren kann. Zudem hat Sport eine wichtige soziale und integrative Komponente, die gerade in der heutigen anonymen Zeit nicht unterschätzt werden darf.

Vielen ist jedoch nicht klar, ob sie im höheren Alter, bei Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen überhaupt noch Sport treiben dürfen oder wie sie medizinisch sinnvoll trainieren. Oftmals kennen ambitionierte Breitensportler bzw. ehrgeizige Leistungssportler ihre Trainings- und Leistungsgrenzen nicht.

An dieser Stelle setzt die Sportkardiologie an. Als interdisziplinäre Fachrichtung befasst sie sich mit Aspekten der Inneren Medizin/Kardiologie und der Sportmedizin. Es geht dabei um Fragestellungen, die sich mit akuten und chronischen Auswirkungen des Sports auf das Herz-Kreislauf-System befassen, aber auch um die Voraussetzungen, unter denen das kranke wie auch das gesunde Herz-Kreislauf-System trainiert werden kann.

Mithilfe einer sportkardiologischen Untersuchung können Störungen des Herz-Kreislauf-Systems rechtzeitig erkannt und gegebenenfalls behoben werden. Durch gezielte Untersuchungen kann damit ihr individuelles Risiko reduziert und ihre Leistungsfähigkeit objektiv gemessen werden. Patienten mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko oder mit einer Herzerkrankung, die körperlich aktiv sein wollen, sollten daher regelmäßig eine sportkardiologische Untersuchung durchführen lassen.

**Auch „herzgesunde“ Sportler profitieren von einer sportkardiologischen Untersuchung:** Durch eine gründliche internistisch-sportmedizinische Untersuchung und differenzierte Leistungstests kann ihr persönliches Leistungsspektrum optimiert werden. Die Entwicklung des kardiovaskulären Risikos kann frühzeitig erkannt und verhindert werden.

Als Sportmediziner und Kardiologe betreue ich schon über viele Jahre Leistungssportler auf ihrem Weg hin zu sportlichen Erfolgen. Es freut mich daher ganz besonders, seit Januar 2018 nun auch am Sana Klinikum Hof eine vom Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) und dem Bayerischen Sportärzterverband (BSÄV) geprüfte und aufgenommene Sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle anbieten zu können.

Gerne stehen wir Ihnen daher sportkardiologisch mit Rat und Tat zur Verfügung.

Ihr



**Prof. Dr. med. Dr. phil.  
Anil-Martin Sinha, MBA, FESC**  
Chefarzt der Kardiologie,  
Nephrologie, Pneumologie  
und internistische Intensivmedizin

### Sportkardiologie

#### Zielgruppen:

- Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Lungenerkrankungen
- Patienten mit erhöhten kardiovaskulären Risikofaktoren
- Sportanfänger und -Rückkehrer (nach längerer Pause)
- Freizeitsportler
- Leistungssportler

#### Leistungsumfang:

Folgende Untersuchungen können zur Früherkennung der persönlichen Risikofaktoren und zur Beurteilung beginnender Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie der individuellen Leistungsfähigkeit und Sporttauglichkeit bedarfsge- recht durchgeführt werden:

### 1. Sporttauglichkeitsuntersuchung (nach DGSP)

#### Stufe 1: Sportärztliche Vorsorgeuntersuchung

- Basisuntersuchung für Kinder- und Jugendliche sowie Freizeit- und Breitensportler bis 35 Jahre
- Durchführung: mindestens alle 2-4 Jahre, ideal jährlich
- Untersuchungen: Anamnese, körperliche Untersuchung, Ruhe-EKG, Beratung, Befundbericht

#### Stufe 2: Sportärztliche Untersuchung

- Kinder und Jugendliche mit auffälligen Befunden, Sportler über 35 Jahre mit Risikofaktoren oder mit Risikosportarten
- Durchführung: mindestens alle 2-4 Jahre, ideal jährlich
- Untersuchungen: Anamnese, körperliche Untersuchung, Ruhe-EKG, Belastungsuntersuchung (Laufband, Fahrradergometer), Basis-Laborwerte, Beratung, Befundbericht

#### Stufe 3: Erweiterte sportärztliche/sportkardiologische Untersuchung

- Breitensportler mit geplanter Wettkampfteilnahme oder Trainingsumfang > 6 Std./Woche oder bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leistungssportler ohne Kaderzugehörigkeit
- Durchführung: ideal jährlich
- Untersuchungen: Anamnese, körperliche Untersuchung, Ruhe-EKG, Belastungsuntersuchung (Laufband, Fahrradergometer oder Spiroergometrie), erweiterte Laborwerte, Echokardiografie, Duplexsonografie der gehirnversorgenden Gefäße, Bioimpedanz-Analyse („Körperkomposition“), Beratung, Befundbericht



### 2. Leistungsdiagnostik

Dient der Bestimmung und Beurteilung der maximalen Leistungsfähigkeit und Ausdauerleistungsfähigkeit, der Festlegung der geeigneten Trainingszonen (Regeneration, Fettverbrennung, Grundlagenausdauer I und II, Hochleistungszone) und der Erfassung des Gesundheits- und Trainingszustandes

- internistisch-sportmedizinische körperliche Untersuchung
- Spiroergometrie (Laufband, Fahrrad)
- Laktatmessung
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Beratung, Befundbericht

### 3. Prävention (primär/sekundär), Herz-Lungen-Check:

Dient der Früherkennung des persönlichen Risikos, insbesondere bei (bestehenden) Herz-Kreislauf- und Lungen-Erkrankungen. Zur Verfügung stehen folgende Untersuchungstechniken:

- internistisch-sportmedizinische körperliche Untersuchung
- Bioimpedanz-Analyse (Messung des Gehalts an Muskel-, Fett- und Knochenmasse im Körper, „Körperkomposition“)
- erweiterte Laborwerte
- Ruhe-EKG
- Langzeit-EKG mit Herzfrequenzvariabilität
- Langzeit -Blutdruckmessung
- Polygrafie (Schlaf-Apnoe-Screening)
- Ultraschall in Ruhe und unter Belastung (Stressechokardiografie)
- Spiroergometrie (Laufband, Fahrrad)
- Laktatmessung
- Lungenfunktionstestung
- Dopplersonografie der Halsgefäße
- Beratung, Befundbericht

Bitte beachten Sie, dass die genannten Untersuchungen individuell und in Abhängigkeit von aktuellen Beschwerden oder speziellen Fragestellungen ausgewählt werden und finanzielle Eigenleistungen erforderlich machen können. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenversicherung. Die Abrechnung erfolgt nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).