

# «FÜR DEN SPORTEINSTIEG IST ES NIE ZU SPÄT»

Sportmediziner sind auch Ansprechpersonen für Menschen, die Breitensport betreiben

**Dr. med. Alexander Westphalen ist Leiter Sportmedizin am Spital Uster, das seit 2015 zu den «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic» gehört. Er und sein Team sind somit anerkannte Anlaufstelle bei allen sportmedizinischen Fragestellungen – nicht nur für Spitzensportler\*innen und Kinder, die Leistungssport betreiben, sondern ebenso für gesundheitsbewusste Breitensportler\*innen und Sporteinsteiger\*innen.**

**Nehmen wir an, ich – als bislang mässig Sport treibende 46-Jährige – möchte mich auf einen Marathon vorbereiten. Würden Sie mir vorgängig empfehlen, mich einem Gesundheitscheck zu unterziehen?**

Sagen wir es so: Wenn eine über 35-jährige Person ein ambitioniertes sportliches Ziel verfolgen möchte, das im Bewegungsablauf etwas Neues für sie darstellt, so wäre eine präventive sportmedizinische Untersuchung bestimmt sinnvoll.

**Weshalb genau?**

Es ist wie bei allem im Leben, was man neu betreibt: Erst Übung macht den Meister. Hat der Sport immer

schon eine wichtige Rolle in Ihrem Leben gespielt, so haben Sie ein anderes Körpergefühl als jemand, der erst sportlich aktiv wird – ganz unabhängig vom Alter. Der Erfahrungsschatz hilft enorm, Veränderungen im Körper richtig zu interpretieren.

Bevor man als unerfahrene Sportlerin intensiv zu trainieren beginnt, wäre es sicher ratsam, sich körperlich untersuchen zu lassen. Regelmässiger Sport stellt an den Körper hohe Anforderungen. Mangelnde Vorbereitung, ungenügende physische Kondition und Selbstüberschätzung sind leider oft der Grund für Sportverletzungen.

**Wie muss man sich eine sportmedizinische Untersuchung vorstellen?**

Bei der sportmedizinischen Untersuchung gilt es herauszufinden, ob der Körper den sportlichen Anforderungen gerecht werden kann und wie. Dazu wird der gesamte Körper und Bewegungsapparat untersucht. Auch eine Überprüfung der Herzaktivität mittels EKG gehört, zumindest bei Leistungssportler\*innen, dazu. Zusätzlich kann ein Blut- und Urin-

check Mangelzustände aufdecken. Im Fokus steht die körperliche Gesundheit: Gibt es Vorbelastungen, bestehende Erkrankungen oder medikamentöse Therapien, die einen Einfluss auf die sportliche Betätigung haben könnten, und wenn ja, wie begegnet man ihnen? Auf die Ergebnisse aufbauend wird eine Trainingsempfehlung oder ein Trainingsplan erstellt, beides natürlich individuell abgestimmt.

**Neben Athlet\*innen aus dem Spitzensport kommen auch Hobbysportler\*innen zu Ihnen in die sportmedizinische Sprechstunde. Warum?**

Es gibt mehrere Gründe, weshalb uns Hobbysportler\*innen aufsuchen. Bei gesundheitsbewussten Menschen, die intensiver Sport betreiben möchten, steht klar der präventive Ansatz im Vordergrund. Sie wollen sicher sein, dass sie sich etwas Gutes tun. Andere finden den Weg zu uns, weil sie ihre Trainingserfolge steigern möchten. Und dann gibt es leider auch diejenigen, die aufgrund von Sportverletzungen zu uns gelangen.

**Viele Menschen leben nach dem Motto von Winston Churchill: «Sport ist Mord». Was raten Sie ihnen?**

Mir ist bewusst, dass für Sportmuffel der Einstieg oft schwierig ist. Generell ist aber zu sagen, dass gerade für Sporteinsteiger\*innen kleine Erfolge schnell sichtbar werden und es sich vom gesundheitlichen Aspekt her jederzeit lohnt, mit Sport zu beginnen. Sportlich aktiv zu sein, ist erwiesenermassen sehr gesund. Es beugt nicht nur vielen Krankheiten vor, sondern hat auch reinigende Effekte auf die Psyche. Mein Rat ist deshalb: Für den Sporteinstieg ist es nie zu spät!

## Sportmedizin am Spital Uster

Die Sportmedizin befasst sich nicht nur mit der Behandlung und Prävention von Verletzungen oder Fehlbelastungen, Sportmediziner unterstützen auch beim Planen und Durchführen eines «gesunden» oder leistungssteigernden Trainings sowie beim Abschätzen der Risiken. Wer sich regelmässig körperlich bewegt oder ein sportliches Ziel verfolgen will, sollte seinen Gesundheitszustand und seine persönliche Leistungsfähigkeit ab und zu überprüfen lassen.

Unser Leistungsspektrum umfasst: Sportmedizinische Untersuchung, Leistungs-Check, Sportkardiologische und -pneumologische Abklärungen, sportorthopädische oder -traumatologische Abklärungen, Sportphysiotherapie sowie Sporternährungsberatung.

Informieren Sie sich unter:

[www.spitaluster.ch/sportmedizin](http://www.spitaluster.ch/sportmedizin)

**Haben Sie generelle Tipps zur Vermeidung von Sportverletzungen?**

Forcieren Sie am Anfang nicht zu stark. Steigern Sie sich langsam. Wärmen Sie sich vor dem Sport auf und investieren Sie in gutes Material, beispielsweise in gute Laufschuhe. Ausserdem schützen Protektoren und Schutzhelme je nach Sportart zusätzlich vor Unfällen.

*Sarah Buob*



*Dr. Westphalen bespricht mit einem jungen Sportler den Trainingsaufbau nach einer Krankheitsphase.*



Dr. med. Alexander Westphalen ist Leitender Arzt für Kardiologie und Innere Medizin und seit 2013 am Spital Uster angestellt. Seine medizinische Ausbildung führte ihn von Basel, wo er sein Medizinstudium absolvierte und doktorierte, unter anderem über das Universitätsspital Zürich, das Stadtspital Triemli und das Kantonsspital Aarau nach Uster. Seit 2018 leitet er den Bereich Sportmedizin am Spital Uster. Auch in seiner Freizeit ist Alexander Westphalen sportbegeistert. So fährt der frühere NLA-Handballer, Marathonläufer und Triathlet noch heute fast jeden Tag mit dem Rennrad von Zürich zur Arbeit.

 SPITALUSTER