

## PAR-Q Fragebogen Gesundheit

Der nachfolgende Fragebogen (**Physical Activity Readiness Questionnaire**) soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn einer sportlichen Aktivität einen Arzt aufsuchen sollten.

Bei einem Alter über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Bei einem Alter über 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung vornehmen lassen.

Beantworten Sie die untenstehenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen.

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantworten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich untersuchen und beraten lassen, bevor Sie sportlich aktiv werden.

- Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?
- Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust?
- Haben Sie in Ruhe oder bei körperlicher Belastung Probleme mit der Atmung?
- Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
- Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte?
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?
- Ist Ihnen ein weiterer Grund bekannt, warum Sie ohne medizinische Kontrolle nicht sportlich aktiv sein sollten (z.B. früherer Herzinfarkt oder Rhythmusstörungen, Herzerkrankung von Familienmitglieder die jünger als 60 Jahre sind oder gewesen sind, Lungenerkrankung, etc.)?