

# BACHELOR OF ARTS SPORTS

## **Bachelor of Arts**

Fitnesswissenschaft und Fitnessökonomie

Modul: Diagnostik und Trainingswissenschaften

Diagnostik und Testmethoden

Autoren:

Dr. Stephan Geisler

Dipl.-Sportwiss. Benjamin Baak



# Kapitel 3

## 3. Anamnese (Risiko-Check) und Trainingsziele



© 08/2018

### Lernorientierung

**Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,**

- die Elemente und die Funktion einer Anamnese einzuschätzen;
- die vor Aufnahme einer körperlichen Aktivität zu prüfenden Aspekte zu benennen;
- Trainingszielen geeignete Trainingsmaßnahmen zuzuordnen.

### Praxisbeispiel

Herr Unsinn, 50 Jahre alt, war in seiner Jugend ein aktiver Tennisspieler. Die letzten 20 Jahre hat er jedoch gar keinen Sport betrieben. Jetzt möchte er gerne wieder regelmäßig Sport treiben, jedoch nicht Tennis spielen. Er weiß nicht, was am besten für ihn ist und inwieweit er sich belasten kann. Manchmal hat Herr Unsinn starke Rückenschmerzen, kennt die Ursache aber nicht. Er sucht einen Sportmediziner auf und schildert ihm seine Lage. Der Arzt Dr. Fit wird Herrn Unsinn untersuchen, eine Diagnose stellen und daraufhin beurteilen, ob eine regelmäßige sportliche Betätigung möglich ist.

### Individualität

Die Durchführung eines individuellen Trainings setzt nicht nur die Kenntnis der trainingswissenschaftlichen Grundlagen voraus, sondern auch die individuelle Situation des Einzelnen. Diese erfährt der Trainer (Physiotherapeut/Sportlehrer/Gesundheitsberater/Fitness- oder Wellnesstrainer) aufgrund der Ergebnisse diagnostischer Maßnahmen. Zum einen können verschiedene Testverfahren von einem Sportmediziner durchgeführt werden (vgl. Praxisbeispiel), zum anderen kann jedoch, da die Diagnostik kein ärztliches Monopol ist, auch jeder Trainer Tests durchführen, die zur Beurteilung des Trainierenden beitragen.

## Anamnese

Anamnese (griech. „Anamnesis“) heißt **Erinnerung**, frei übertragen „Vorgeschichte“. Medizinisch versteht man darunter den **Eigenbericht des Kranken über seine Krankheit** (vgl. FÜEBL/MIDDEKE 2010). Eine gute Anamnese ergibt sehr wichtige Hinweise hinsichtlich möglicher Risiken und der Belastbarkeit eines Menschen. Synonym verwendete Begriffe sind „Risiko-Check“ oder „Eingangsbefragung“.

Bei vielen funktionellen Erkrankungen ergibt sich die Diagnose allein aus den anamnesischen Angaben. Bei anderen Krankheiten müssen viele verschiedene Diagnoseverfahren angewendet werden, um die Ursache der Erkrankung oder der Schmerzen herauszufinden.

Die Anamnese ist die Basis eines jeden Trainingsplans und kann sowohl vom Arzt als auch vom Trainer durchgeführt werden (die Anamnese steht direkt am Anfang des Trainingssteuerungsprozesses). Falls der Trainierende auf Anraten eines Arztes das Studio aufsucht, wurde die Anamnese vom Arzt schon durchgeführt, sodass die Ergebnisse dem Trainer zur Verfügung stehen. In den häufigsten Fällen wird der präventiv arbeitende Trainer die Anamnese des Kunden, der vorher nicht vom Arzt untersucht wurde, durchführen, idealerweise im ersten Gespräch, sodass von Anfang an mögliche Risikofaktoren erkannt werden können. Falls durch diese Eingangsbefragung Krankheiten oder Beschwerden erkannt werden, ist es unter Umständen notwendig, dem Kunden zu einer sportärztlichen Untersuchung zu raten.

Als geeignetes Instrument zur Analyse des Risikoprofils und der Sporttauglichkeit eines Kunden hat sich der PAR-Q-Fragebogen („Physical Activity Readiness Questionnaire“) als sinnvoll erwiesen.

Werden von dem Kunden eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, ist eine ärztliche Voruntersuchung zu empfehlen.

Die **Sicherheit** und **Gesundheit** eines Sportlers haben oberste Priorität. Ein häufiger Beweggrund für die Aufnahme eines Trainings können Anzeichen einer verminderten Leistung, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper (Übergewicht), die Aufforderung des Lebenspartners oder gar die Empfehlung eines Arztes sein. In der Regel bietet lediglich die Überweisung des Mediziners eine annähernd sichere Grundlage für die Aufnahme einer sportlichen Belastung, für alle anderen Anlässe gilt das Gebot der Vorsicht. Möglicherweise hat sich durch eine längerfristige Inaktivität, falsche Ernährung, den Konsum von Zigaretten oder anderen Genussmitteln oder gar die Einnahme von Medikamenten **Kontraindikationen** entwickelt. Mit Übergang des Sportlers in die Obhut des Trainers trägt dieser eine Mitverantwortung für das Wohl des Kunden. Daher sollte im Zweifelsfall zunächst durch eine **Sporttauglichkeitsüberprüfung** sichergestellt werden, dass der Sportler in spe in einem angemessenen gesund-

## Definition

## Zielsetzung



© 08/2018

heitlichen Zustand ist. Für die eigene Sicherheit sollten Trainer stets über eine spezielle **Haftpflichtversicherung** verfügen, die im unglücklichen Fall die eigene Existenz schützt. Auf der Grundlage einer guten Ausbildung lassen sich aber Risiken eines fehlerhaften Handelns auf ein Minimum reduzieren, sodass der ohnehin seltene Zwischenfall fast gänzlich ausgeräumt werden kann.

<b>PAR-Q-Fragebogen</b> Physical Activity Readiness Questionnaire		
<p>Der Fragebogen soll Ihnen helfen, herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen sollten. Bei einem Alter zwischen 35 und 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung ratsam. Ab einem Alter von 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine sportärztliche Untersuchung durchführen lassen. Beantworten Sie die folgenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen. Es geht um Ihr Wohlbefinden.</p>		
Name, Vorname: _____		
	Ja	Nein
Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihnen jemals von einem Arzt ein Medikament wegen zu hohem Blutdrucks oder wegen eines Herzproblems verschrieben worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kennen Sie irgendeinen Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Konnten Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden oder bereits bestehende Aktivitäten fortsetzen, Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen.</p>		
Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben.		
Ort & Datum: _____	Unterschrift	_____

**Abb. 4** PAR-Q-Fragebogen  
(in Anlehnung an DGSP 2007, S 1-Leitlinie: Vorsorgeuntersuchung im Sport)

Ist die Person gesund oder hat der Arzt die Sporttauglichkeit bescheinigt, kann der Trainer im Ablauf der Diagnostik fortfahren und weitere Tests durchführen, die den Istzustand des Kunden feststellen sollen und zusammen mit der Anamnese die Grundlage des Trainingsplans bilden.

#### Teilbereiche

Zur Anamnese gehören folgende Teilbereiche:

- **Eigenanamnese:** Die Erhebung geht auf bestehende und durchgemachte Erkrankungen und Operationen ein. Das können sein:
  - ▶ Stoffwechselerkrankungen (Eiweißstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus)
  - ▶ infektiöse Erkrankungen (Kinderkrankheiten, Hepatitis)
  - ▶ Magen-Darm-Erkrankungen (frühere Geschwüre, Blutungen, Schleimhautentzündungen)
  - ▶ Herzprobleme (Herzinfarkte, Rhythmusstörungen, Atemnot)
  - ▶ Schilddrüsenüber- bzw. -unterfunktion
  - ▶ Lungenprobleme (Asthma, Bronchitis)
- **Familienanamnese:** Die Erhebung geht auf familiäre Krebs-, Stoffwechsel- oder Systemerkrankungen (Missbildungen des Herzens etc.) ein.
- **Soziale Anamnese:** Familienstand, Probleme, Arbeitsbelastung, Beruf bzw. Arbeitsgifte, veränderte Lebensgewohnheiten (Diät etc.).
- **Allgemeine Anamnese:**
  - ▶ Appetit
  - ▶ Genussmittel (Nikotin, Alkohol)
  - ▶ Medikamente
  - ▶ Allergien
- **Gynäkologische Anamnese:**
  - ▶ das Alter bei Einsetzen der ersten Periode
  - ▶ zeitliche Wiederkehr der Blutungen
  - ▶ letzte Periode, Dauer und Stärke der Menstruation
  - ▶ gynäkologische Operationen, durchgemachte Unterleibserkrankungen
  - ▶ Geburten, Fehlgeburten
- **Leistungsanamnese:**
  - ▶ Häufigkeit der sportlichen Betätigung
  - ▶ Beschwerden beim Sport
  - ▶ Sportart



QV

Während ein Arzt versuchen wird, möglichst viele Antworten zu den einzelnen Teilbereichen zu erhalten, wird ein Trainer hauptsächlich die Befragung auf die Bereiche „Eigenanamnese“, „Soziale Anamnese“ und „Leistungsanamnese“ beschränken. Damit wird deutlich, dass die Anamnese individuell durchgeführt werden sollte. Oft gibt es in den Studios vorgefertigte Fragebögen, die vom Kunden ausgefüllt werden können. Im Anhang finden Sie ein Beispiel eines solchen Eingangsfragebogens. Allerdings gibt es wie so häufig zwischen Theorie und Praxis eine große Diskrepanz. Leider werden in vielen Fitness- und Wellnessstudios, trotz gemeinhin bekannter Notwendigkeit, keinerlei Anamnesegespräche geführt oder -fragebögen angeboten. Deshalb ist der Hinweis umso wichtiger, dass bei Verletzungen, die auf ein grob fahrlässiges Verhalten eines Trainers im Umgang mit dem Klientel zurückzuführen sind, Konsequenzen ergeben können, für die der Arbeitgeber im späteren Verlauf nicht verantwortliche gemacht werden kann. Arbeiten Sie daher im eigenen Interesse immer **sorgfältig** und **aufmerksam**.

Es hat sich in der Praxis der Kundenbetreuung bewährt, die Antworten im Eingangsfragebogen nicht einfach „abzuhaken“. Stattdessen sollte man versuchen, mit dem neuen Kunden ein Informationsgespräch zu führen, in dessen Verlauf die Fragen des Fragebogens bearbeitet werden, gleichzeitig wird von Anfang an ein Vertrauensverhältnis zum Kunden aufgebaut. Besonders bei Fragen nach Krankheiten, Beschwerden und Medikamenteneinnahme sollte man auf jeden Fall mehrfach nachfragen. Denn erfahrungsgemäß verdrängen oder verschweigen viele Personen – zum Teil auch unbewusst – ihre Beschwerden. Durch die somit erhaltenen Informationen kann der Trainer deutlich besser entscheiden, ob der Kunde in weiteren Tests belastbar ist oder ob eine sportärztliche Untersuchung notwendig wird.

### Trainingsziele

In einem solchen Gespräch hat der Trainer auch die Möglichkeit, mit dem Kunden die persönlichen Trainingsziele festzulegen. Die folgende Abbildung stellt typische Ziele von Kunden in Fitness- und Gesundheitsstudios zusammen und gibt Hinweise auf passende Trainingsempfehlungen und -programme.

Ziel	Programm
Muskelaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Krafttraining als Muskelaufbautraining</li> </ul>
Körperstraffung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Körperanalyse</li> <li>■ Krafttraining als Muskelstraffungstraining</li> <li>■ Ausdauertraining an Geräten bzw. gegebenenfalls auch im Freien</li> </ul>
Gewichtsreduktion/ Abnehmen/Fettabbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Körperanalyse</li> <li>■ Krafttraining als Kraftausdauertraining (für Anfänger)</li> <li>■ Krafttraining als Muskelaufbautraining (für Fortgeschrittene)</li> <li>■ Ausdauertraining an Geräten bzw. gegebenenfalls auch im Freien</li> <li>■ Ernährungsberatung</li> </ul>
Herz-Kreislauf-Training/ Cardio-Fitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ aerobes Ausdauertraining an Geräten bzw. gegebenenfalls auch im Freien, Ernährungsberatung</li> <li>■ gegebenenfalls Entspannung (im Kursprogramm)</li> </ul>
Leistungssteigerung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ individuelles Kraft- und/oder Ausdauertraining in der gewünschten Sportart oder Disziplin</li> </ul>
Verringerung von Beschwerden (Rücken, Schulter, Nacken, Knie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ individuelles Krafttraining, Kursprogramm (Rückenschule, Knieschule)</li> </ul>
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ individuelle Entspannungsmaßnahmen, Wellnessanwendungen</li> </ul>

**Abb. 5** Trainingsziele und ihre Realisierung  
(vgl. STEMPER 2006)

Diese subjektiven Ziele des Kunden müssen mit den Zielen und Möglichkeiten des Anbieters und den Einschätzungen des Trainers abgestimmt werden. Dabei sollten unrealistische Erwartungen des Kunden vorsichtig korrigiert werden, um spätere Motivationsverluste zu vermeiden.

## Lernkontrollfragen zu Kapitel 3

### Aufgabe 3.1

Was ist zu tun, wenn der neue Kunde auf mindestens eine Frage des PAR-Q-Fragebogen mit Ja antwortet?

### Aufgabe 3.2

Was ist die Zielsetzung der Anamnese?

### Aufgabe 3.3

Welche Informationen verspricht man sich von der Eigenanamnese?

### Aufgabe 3.4

Wie könnte ein Training beim Trainingsziel „Gewichtsreduktion/Fettabbau“ gestaltet werden?