



**Gesundheitsförderung.** ■ Der Sport ist ein aktiver Bestandteil unserer Gesellschaft und ein wichtiger Faktor der Gesundheitsförderung. Der Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit wird durch unzählige wissenschaftliche Untersuchungen belegt: Wer Sport treibt, hat einen günstigeren Gesundheitsstatus gegenüber nicht sportlich Aktiven. ■ **Von Harald Hagen**

# Sport tut uns allen gut

## Institut für Sportmedizin

Leitender Arzt: Primar Werner Benzer  
**Landeskrankenhaus Feldkirch**  
 Carinagasse 47, A-6800 Feldkirch  
 • T +43(0)5522/303-2660  
 • F +43(0)5522/303-7542  
 • E [sportmedizin@lkhf.at](mailto:sportmedizin@lkhf.at)  
 • Öffnungszeiten: Mo - Fr, 8 - 16 Uhr  
 (und auf telefonische Vereinbarung)

### Allgemeine Leistungen

1. Leistungsdiagnostik
  - Ergospirometrie
  - Feldtest
  - Sportmotorische Tests und koordinative Tests
  - Herz- Kreislaufbelastungsdiagnostik
2. Trainingsorientierte Beratung
  - Trainingsbegleitende Maßnahmen
  - Wettkampfbegleitende Maßnahmen
3. Gesundheitsorientierte Beratung
  - Präventive Maßnahmen
  - Medizinische Trainingstherapie
  - Rehabilitation

**D**er Fortschritt hat unser Leben in mancher Hinsicht „leichter“ gemacht. Wir haben weniger körperliche Arbeit zu leisten als frühere Generationen, in vielen Berufen sind die geistigen Anforderungen erheblich gestiegen, während die körperliche Kraftanstrengung auf ein Minimum gesunken ist. Die Folge dieser Entwicklung: Ein Großteil der Bevölkerung braucht heute seine Muskeln viel weniger, weder am Arbeitsplatz, noch für die Fortbewegung.

### Wichtig: körperlich aktiv

Bewegungsarmut ist ein gefährlicher Risikofaktor für unsere Gesundheit. Einzig wirksames Gegenmittel: Mehr körperliche Aktivität. Sport und Bewegung sind wichtige Grundlagen unserer Gesundheit. Durch körperliche Aktivität wird das Risiko einer Zuckerkrankheit

verringert, Knochenschwund verhindert, die Herz-Kreislauf-Kapazität verbessert und das Körpergewicht und der Cholesterinspiegel auf Normalstand gehalten.



**„Länger und besser leben durch körperliche Aktivität.“**

Hans-Peter Bischof  
Landesrat

Sportmedizinischer Leistungstest im Landeskrankenhaus Feldkirch.

## Sport als Medizin

Körperliches Training wirkt wie eine „Medizin“, die den Sauerstoffbedarf des Herzens und den Blutdruck senkt, die Fließeigenschaften des Blutes verbessert, Arteriosklerose vermindert, den Stoffwechsel bis ins hohe Alter positiv beeinflusst und das Wohlbefinden steigert.

## Sportmedizinisches Zentrum

Die Anforderungen des modernen Leistungssports und die steigende Bedeutung medizinischer Trainings-therapie in der Rehabilitation von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen haben den Bedarf an sportmedizinischer Betreuung in den letzten Jahren immer mehr anwachsen lassen.

Der Neubau für die Sportmedizin und die Vernetzung aller sportmedizinisch tätigen Abteilungen zum „Sportmedizinischen Zentrum“ waren ein Meilenstein in der Entwicklung des Schwerpunktkrankenhauses Feldkirch. Ziel ist die umfassende Betreuung unserer Sportlerinnen



und Sportler von der Leistungsdiagnostik bis zur Wiederherstellung nach Verletzungen.

## Niedergelassene Sportärzte

In Vorarlberg gibt es rund 40 diplomierte Sportärzte, die in ihrer Praxis sportmedizinische Leistungsuntersuchungen anbieten. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Struktur der Vorarlberger Sportmedizin.

Das Angebot der niedergelassenen Sportärzte wird immer wichtiger, weil es immer mehr Hobby- und Freizeitsportler gibt.

## Sportmedizinische Leistungsuntersuchungen

### Sportmedizinische Leistungsdiagnostik für Leistungssportler und Kaderangehörige

- Institut für Sportmedizin am LKH Feldkirch
- Sportinstitut Berchtold, Schruns
- Sportpraxis Rüscher, Andelsbuch

### Sportmedizinische Leistungsuntersuchungen für Hobby- und Nachwuchssportler

- niedergelassene Sportärzte

