

VORSORGE UND SPORTCHECK-UNTERSUCHUNG

BEIM KARDIOLOGEN SIND GRUNDBAUSTEINE FÜR EIN GESUNDES UND LANGES LEBEN



Dr. Martin Linke, Kardiologe

JEDER WEISS, DASS DIE PERSÖNLICHE GESUNDHEIT DAS KOSTBARSTE GUT IST. TROTZDEM IST UNSER ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSVERHALTEN MEIST NICHT DARAUF AUSGERICHTET, SONDERN MAN NEIGT DAZU, ERST DANN ZUM ARZT ZU GEHEN, WENN MAN KRANK IST. SCHLAGANFALL UND HERZINFARKT GEHÖREN ZU DEN HÄUFIGSTEN TODESURSACHEN IN DER WESTLICHEN WELT UND KÖNNTEN MIT ENTSPRECHENDEN VORSORGEUNTERSUCHUNGEN BEIM FACHARZT UND BEWUSSTEREM UMGANG MIT DEM EIGENEN KÖRPER REDUZIERT WERDEN.

Der Kardiologe Dr. Martin Linke ist mit seiner Praxis in der Stadt Salzburg seit drei Jahren tätig und setzt neben der Betreuung herzkranker Personen sein Augenmerk auf Vorsorgeuntersuchungen und die sportärztliche Versorgung und Beratung seiner Patienten. Jedem ist klar, dass gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und wenig bis gar kein Stress die optimalen Voraussetzungen sind, das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung auszuschließen. Vor Aufnahme des Trainings empfiehlt der Kardiologe Dr. Linke eine Sport-Check Untersuchung. Bei dieser leistungsdiagnostischen Untersuchung, der Spiro-Ergometrie, wird unter Berücksichtigung sämt-

licher physiologischer Parameter festgestellt, ob bei Belastung Probleme mit dem Herzen, der Lunge oder dem Stoffwechsel bestehen. Für Sportler bietet diese Untersuchung auch interessante Aspekte in Bezug auf den momentanen Status ihres Trainingserfolges. Aufgrund der Untersuchungsergebnisse aus der Spiro-Ergometrie können Trainingseinheiten optimiert werden, dies gewinnt an Bedeutung etwa in der Wettkampfvorbereitung oder auch bei der Optimierung des Ausdauertrainings im Breitensport. Außerdem wird durch Feststellen der anaeroben Schwelle genau berechnet, wie der beste Trainingseffekt erreicht werden kann.

DER SOMMER STEHT VOR DER TÜR – DA IST BIKINI- UND BADEHOSENFIGUR GEFRAGT

Sportliche Tätigkeit steht auch immer im Zusammenhang mit gesunder Ernährung und Körperbewusstsein. Jetzt kurz vor der Bade- und Urlaubssaison sind Anregungen zur Gewichtsreduktion gefragt. In diesem Zusammenhang immer wieder erwähnt wird Metabolic Balance, eine gute Methode, die durch eine Ernährungsumstellung den Stoffwechsel ankurbelt und zu weniger Gewicht beiträgt. Aufgrund wissenschaftlicher Auswertungen erfolgt eine individuell auf den Körper abgestimmte optimale Eiweiß- und Nährstoffzusammensetzung. Der Prozess der Ernährungsumstellung erfolgt in verschiedenen Phasen, die von ausgebildeten Metabolic-Trainern begleitet

wird. Dr. Martin Linke hat dieses Diplom erhalten und informiert in Vorträgen und bei Einzelterminen über diese Methode der Ernährungsumstellung, die nicht nur zu einem schlanken Äußeren beiträgt, sondern durch einen angeregten Stoffwechsel zusätzlich das Lebensgefühl positiv und nachhaltig beeinflusst.

Ob gesunde Ernährung oder sportliche Betätigung – Gesundheit gibt es nicht umsonst, ist Dr. Linke überzeugt und geht noch einen Schritt weiter. „Gesund zu sein und vor allem auch zu bleiben, muss das Ziel der Menschen sein, die ihren Lebenswert nicht nur über Materielles definieren“, weiß der Kardiologe Dr. Martin Linke.

Der Wahlarzt hat vor kurzem die anerkannte Ausbildung zur Präventionsmedizin der Deutschen Gesellschaft für Prävention absolviert und betreut in seiner Ordination in der Stadt Salzburg seine Patienten. Dort wird der individuellen Betreuung herzkranker Personen genauso Aufmerksamkeit zuteil wie der Prävention in Form von ausführlichen Vorsorgeuntersuchungen und persönlicher Beratung. *Werbung*

KONTAKT

Dr. med. Martin Linke

Wahlarzt, Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin

Telefon: +43 / (0)662 / 64 33 71

Mobil: +43 / (0)650-401 27 59

E-Mail: office@herzdoc-linke.at

www.herzdoc-linke.at