



Vorsorge und Sportcheck - Untersuchung beim Kardiologen sind Grundbausteine für ein gesundes und langes Leben

GESUNDHEIT IST UNSER KOSTBARSTES GUT UND DOCH IST UNSER VERHALTEN DAHINGEHEND AUSGERICHTET, ERST DANN ZUM ARZT ZU GEHEN WENN WIR KRANK SIND. SCHLAGANFALL UND HERZINFARKT GEHÖREN ZU DEN HÄUFIGSTEN TODESURSACHEN IN DER WESTLICHEN WELT UND KÖNNTEN DOCH MIT ENTSPRECHENDEN VORSORGEUNTERSUCHUNGEN BEIM FACHARZT REDUZIERT WERDEN.

Der Kardiologe Dr. Martin Linke ist mit seiner Ordination in der Stadt Salzburg seit drei Jahren tätig und setzt neben der Betreuung herzkranker Personen seinen 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. Dazu empfiehlt der Kardiologe Dr. Linke eine Sport-Check Untersuchung vor Aufnahme des Trainings machen zu lassen. Bei dieser leistungsdiagnostischen Untersuchung, der Spiro-Ergometrie, wird unter Berücksichtigung sämtlicher 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. Außerdem kann durch Feststellen der anaeroben Schwelle genau festgestellt werden, wie der beste Trainingseffekt erreicht wird.

Sportliche Tätigkeit steht auch immer im Zusammenhang mit gesunder Ernährung und Körperbewußtsein. Gerade zur Gewichtsreduktion wird seit kurzem das Schlagwort Metabolic Balance immer wieder genannt. Diese Methode umfasst eine Ernährungsumstellung, die aufgrund wissenschaftlicher Auswertungen individuell eine optimale Zusammensetzung der Eiweiß- und Nährstoffe beinhaltet. Der Prozess der Umstellung erfolgt in verschiedenen Phasen, die von ausgebildeten Metabolic Trainern begleitet wird. Dr. Martin Linke hat dieses Diplom erworben und informiert in Vorträgen und bei Einzelterminen über diese Methode der Ernährungsumstellung, die nicht nur zur Gewichtsreduktion beiträgt sondern den gesamten Stoffwechsel positiv und nachhaltig beeinflusst.

Ob gesunde Ernährung oder sportliche Betätigung – Gesundheit gibt es nicht umsonst, ist Dr. Linke überzeugt und geht 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“ so der Kardiologe Dr. Martin Linke.

Der Wahlarzt betreut in seiner Ordination in der Stadt Salzburg seine Patienten und legt viel Wert auf Prävention und ausführliche Vorsorgeuntersuchungen.

Für Mitglieder des Salzburger Sportverbandes bietet der Facharzt für Kardiologie bei einer Sport Check Untersuchung einen Sonderrabatt von 10 % an. Auch werden im Rahmen seiner Tätigkeit beim Salzburger Turnverein immer wieder Informationsabende zum Thema der Ernährungsumstellung aufgrund von Metabolic Balance stattfinden.

Susanne Mairhofer



INFO-CORNER

Kardiologische Facharztpraxis

Dr. med. Martin Linke
Makartplatz 5, 5020Salzburg
Telefon: 0662 / 64 33 71
Mobil: 0650 / 401 27 59
E-Mail: office@herzdoc-linke.at
www.herzdoc-linke.at