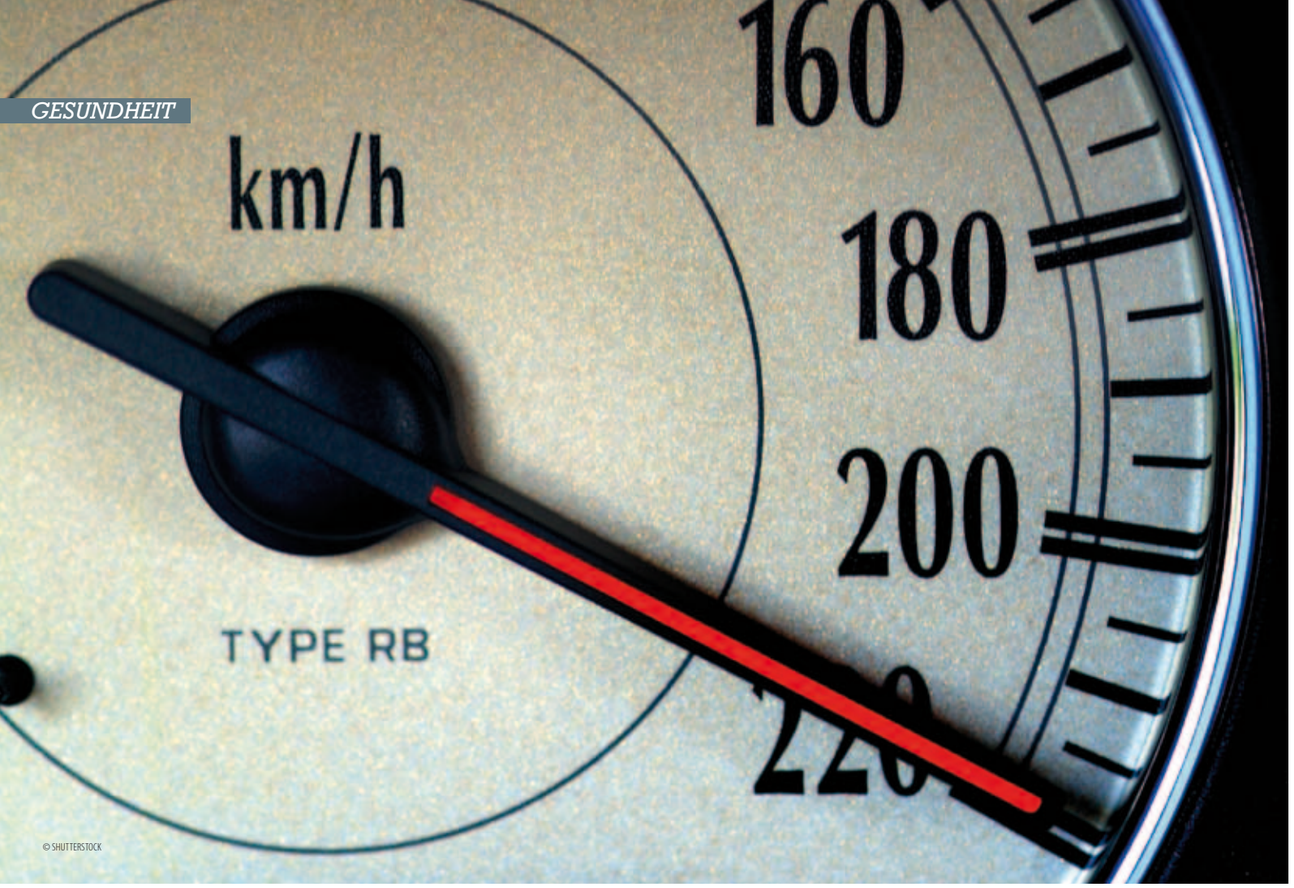

© SHUTTERSTOCK

Runter vom Gas!

BLINDER EHRGEIZ – WENIGER IST OFT MEHR ***Citius, altius, fortius – Schneller, höher, stärker! Diese Schlagworte sind in der heutigen Zeit allgegenwärtig. Die Kinder in der Schule und die Erwachsenen im Beruf sind dauerhaft einem enormen Druck ausgesetzt, welcher leider sehr oft auch im Freizeitverhalten seine Fortsetzung findet.*** *DR. ANDREAS DALLAMASSL*

Volksschulkinder haben mittlerweile einen fixen, dicht gedrängten Terminkalender, wo nach der Schule zusätzliche Aufgaben wie Musikunterricht, Nachhilfestunden, Sporttermine etc. warten. Teilweise sind dies, gegen den Willen der Kinder, aufgezwungene Aktivitäten, die schon in jungen Jahren die Grundlage für eine chronische Überlastungssituation schaffen. Wie schön war hier meine Kindheit, wo ich nach Erledigung der Schulaufgaben auf den Sportplatz oder Spielplatz gegen konnte, um genau das zu machen, worauf ich gerade Lust hatte und ich mir dadurch den nötigen Ausgleich zum Schulstress holen konnte. Auch die Erwachsenen haben durch berufliche und private Verpflichtungen oftmals die Grenze ihrer Belastbarkeit erreicht, welche keinesfalls durch zusätzliche Stressoren in der Freizeit weiter überschritten werden sollte.

SINN DES FREIZEITSPORTS

Gesundheitsorientierter Freizeitsport bietet eine wunderbare und wirkungsvolle Möglichkeit, die Alltagsbelastungen körperlich und psychisch gut zu kompensieren und die Belastbarkeit im Alltag zu verbessern. Gerade Laufen ermöglicht durch den geringen Aufwand und die jederzeitige Durchführbarkeit eine perfekte Chance, den Alltagsballast abzuwerfen und Kraft für die übrigen Verpflichtungen des Lebens zu erlangen. Vorrausetzung hierfür ist aber ein individuelles Herangehen an die freie Zeit, die einem zur Verfügung steht und sehr von unterschiedlichen Gegebenheiten abhängig ist. Die große Gefahr besteht darin, dass die körperliche Aktivität zu einem zusätzlichen Stressfaktor im Alltag wird und dadurch Sinn und Zweck der gesundheitsfördernden und entspannenden Bewegung völlig verfehlt wird.

ÜBERLASTUNGSPROBLEMATIK IM BREITENSPORT

Sobald die Belastungen durch körperliche Aktivitäten die individuelle Belastbarkeit übersteigen, entstehen Probleme und Beschwerden, welche für den Einzelnen nicht nur unangenehm sind, sondern früher oder später auch zu gesundheitlichen Problemen führen können. Die individuelle körperliche Belastbarkeit ist natürlich unterschiedlich und hängt neben genetischen Faktoren besonders vom Trainingszustand und vom Lebensalter ab. Zusätzlich kommen Belastungen von außen hinzu, welche die körperliche Leistungsfähigkeit weiter einschränken können.

Besonders berufliche und private Herausforderungen sind Dinge, welche oftmals nicht reduziert werden können und somit in der Trainingsplanung berücksichtigt werden müssen. Hier ist es sehr wichtig, immer wieder in den Körper hinein zu hören und beim Auftreten von Überlastungssymptomen richtig und vernünftig zu reagieren. Bewegungsunlust, Schmerzen, zunehmende Müdigkeit und schlechte Laune vor und nach dem Laufen sind die wichtigsten Symptome beim Gesundheitssportler, welche auf ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit hindeuten.

VERHALTEN BEI ÜBERLASTUNGSSYMPTOMEN

Sobald erste diesbezügliche Anzeichen erkennbar sind, muss unbedingt die individuelle Situation überdacht werden. Ist es nicht möglich, mehr Zeit und Freiräume für den Sport und die dafür nötige Regeneration zu schaffen, so muss man eben Umfänge und Intensität der sportlichen Aktivitäten anpassen. Überhaupt keine Zeit für Freizeitsport zu haben, kann und darf nicht als Ausrede gelten. Was ist das Leben wert, wenn ich mir keine Zeit für eine Sache nehmen kann, welche mir Gesundheit und Wohlbefinden verspricht? Gerade im gesundheitsorientierten Freizeitsport sind der Spaß an der Sache und die Beschwerdefreiheit ideale Gradmesser dafür, ob die körperlichen Aktivitäten zu der jeweiligen Situation passen. Wie soll ich denn, die so wichtige Bewegung ein Leben lang beibehalten, wenn sie mir keinen Spaß macht, oder womöglich sogar Schmerzen bereitet?

WETTKAMPFSPORT

Um nicht falls verstanden zu werden – ich bin keineswegs gegen auch ambitioniert betriebenen Wettkampfsport! Im Gegenteil – viele leistungsstarke Sportler erleben durch konsequentes Verfolgen von Wettkampfzielen einen großen Zugewinn an Lebensqualität und persönlicher Zufriedenheit. Nur ist es unabdingbar, dass das persönliche private und berufliche Umfeld zu den sportlichen Zielen und Vorhaben passt. Ansonsten ist es unvermeidlich, dass es zu einem Übertrainingszustand kommt, welcher sowohl die Gesundheit als auch die allgemeine Lebensqualität stark beeinträchtigt.

Der Übertrainingszustand ist eine sehr komplexe Reaktion des Körpers, welche sich in einer Vielzahl von möglichen Symptomen äußern kann. Im Bereich des Bewegungsapparates kommt es zu einer gesteigerten Ermüdbarkeit der Muskulatur bei immer geringerer Belastbarkeit. Hormonell kommt es zu einem katabolen Zustand, welcher durch eine Verschiebung zugunsten Gewebe und Kraft abbauender Hormone verursacht ist. Der Level aufbauender (anaboler) Hormone sinkt, wodurch die Regenerationszeiten immer länger und ein sinnvolles und leistungsförderndes Training immer schwieriger werden. Die Krampfneigung und Verletzungsgefahr im Bereich der Muskulatur nimmt zu, auch Überlastungsprobleme im Sinne von Sehnenreizungen und entzündlichen Reaktionen am Knochen werden häufiger. Im Bereich des Herz-Kreislaufsystems kommt es zu Veränderungen des Ruhepulses, Schwankungen des Blutdruckes mit Schwindelzuständen und einer Veränderung der Atemfrequenz. Mit Zunahme der katabolen Situation kommt es auch zu Gewichtsverlust und Störungen im Bereich des Elektrolythaushaltes, was zu einer weiteren Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit führt.

Immer nur Vollgas führt zum Crash!

Psychische Veränderungen wie Laufunlust, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Konzentrationsstörungen und Motivationsprobleme sowie soziale Rückzugstendenzen bewirken in schweren Fällen nicht nur einen enormen Verlust der persönlichen Lebensqualität, sondern führen auch zu negativen Auswirkungen im Familien- und Berufsleben.

THERAPIE DES ÜBERTRAININGSZUSTANDES

Ist es einmal zu einem manifesten Übertrainingszustand gekommen, so gilt es, die Trainingsbelastungen drastisch zu reduzieren und die Teilnahme an Wettkämpfen völlig zu unterlassen. Je nach Schweregrad sollte diese Pause zwischen zwei bis zwölf Wochen, in Extremfällen sogar bis zu sechs Monaten dauern. Eine Faustregel besagt, dass man Wettkämpfe und intensives Training ungefähr dreimal so lange vermeiden sollte, wie die Entwicklung des Übertrainings gedauert hat. Wer also beispielsweise über einen Zeitraum von vier Wochen die Symptome ignoriert hat, sollte ungefähr zwölf Wochen zuwarten, um wieder mit intensivem Training zu beginnen.

Leichtes regeneratives Training mit deutlich reduzierter Intensität und verminderten Umfängen, bevorzugt in alternativen Sportarten, sind in dieser Zeit wohl möglich, jedoch sollte nicht jede leichte Verbesserung des individuellen Befindens sofort wieder in einer Trainingsintensivierung münden. Es werden natürlich, wie bei vielen anderen gesundheitlichen Problemen und Befindlichkeitsstörungen, auch hier von der Industrie allerlei Zaubermittel angepriesen, wobei es aus ärztlicher Sicht außer einer ausgewogenen und vernünftigen Ernährung, der Betonung regenerativer Maßnahmen aller Art, sowie der Rücknahme des Trainings, keinerlei wirksame Medikamente oder Maßnahmen zur Behebung eines Übertrainingszustandes gibt. Eine entsprechende Selbstdisziplin ist in solchen Situationen unbedingt notwendig, um früher oder später wieder an die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Anschluss zu finden und vor allem – was noch wichtiger ist – wieder Freude und Lust am Gesundheitselixier Laufen zu finden.

Sowohl beim ambitionierten Wettkampfsportler als auch beim rein gesundheitsorientierten bewegungshungrigen Menschen ist es wichtig, die Balance zwischen persönlicher Belastbarkeit und der durch die körperliche Aktivität verursachten Belastung zu halten. Die von außen auf einen zukommenden Stressfaktoren sind leider nicht immer so leicht zu reduzieren, sodass es oft notwendig werden kann, die Bewegungseinheiten entsprechend anzupassen. Das kann über eine Reduktion der Häufigkeit, der Umfänge und auch der Intensität der sportlichen Aktivität gelingen. Wenn dies rechtzeitig erkannt wird und trainingsmethodisch richtig darauf reagiert wird, kommt es durch die erreichten Trainingseffekte ohnehin zu einer Verbesserung der Belastbarkeit, was einem auch im Alltag wiederum zu Gute kommt.

TIPPS

So bleiben Sie ein Leben lang bewegungshungrig

- Nichts ohne Spaß und Freude machen.
- Bewegung fix in den Wochenkalender einplanen (Zeitfenster schaffen).
- Beachten der Balance von Belastung und Belastbarkeit.
- Hören auf den Körper.
- Inanspruchnahme kompetenter Hilfe bei Problemen.
- Kein schlechtes Gewissen bei zeitweiliger Reduktion der Bewegung.
- Soziale Kontakte mit bewegungsfreudigen Menschen.