

Richtig und gesund trainieren

# WENIGER IST MANCHMAL MEHR

**Krankheit oder Verletzung:** Wer nach längerer sportlicher Pause wieder aktiv werden will, sollte langsam und maßvoll einsteigen, um nicht gleich in die nächste unfreiwillige Trainingspause gehen zu müssen.

Von Ursula Hildebrandt

**V**iele Sportler werden ungeduldig, wenn der Arzt eine Trainingspause verordnet. Ein wichtiger Wettkampf, eine entscheidende Trainingsphase oder ideales Bergwetter: Gründe dagegen gibt es genug. Doch wer die Signale des Körpers ignoriert und einfach weiter trainiert, macht unterm Strich eine Milch-

mädchenrechnung – zu Lasten der eigenen Gesundheit.

Ein banaler Infekt ist beispielsweise in den meisten Fällen in ein paar Tagen vom Tisch – vorausgesetzt, man gönnt seinem Körper die nötige Schonung ohne sportliche Aktivität und versorgt ihn mit genügend Vitaminen, Flüssigkeit und Schlaf. Beach-

tet man diese einfache Regel jedoch nicht, kann es sein, dass man die Erkrankung verschleppt und es dadurch viel länger dauert. Wenn es ganz schlecht läuft, kann die Erkrankung sogar auf das Herz schlagen und man bekommt eine lebensgefährliche Herzmuskelentzündung (Myokarditis). Dieser entzündliche Prozess kann die Muskel-

zellen, das Bindegewebe oder die Gefäße erfassen und zu einer Schwächung des Herzmuskels bis – im schlimmsten Fall – zum kompletten Versagen des Herzens führen. Aber auch eine nicht vollständig ausgeheilte Myokarditis kann eine lebenslange Beeinträchtigung durch eine verminderte Pumpleistung des Herzens zur Folge haben. Daher ist es wichtig, eine Herzmuskelentzündung rechtzeitig zu erkennen und richtig zu behandeln. Symptome können eine sich langsam entwickelnde Herzschwäche mit plötzlichem Leistungsknick, häufiger Luftnot und manchmal Wassereinlagerungen in den Beinen sein. Auch Herzrhythmusstö-

wenigsten Fällen hier eine komplette Ruhigstellung nötig ist. Meistens kann man schnell wieder mit einem moderaten Training beginnen, Voraussetzung ist aber die gute Betreuung durch einen kompetenten Orthopäden und Physiotherapeuten. Denn auch hier besteht die Gefahr, dass aus einer ursprünglich banalen Verletzung durch zu schnelle und falsche Belastung eine gravierende Beeinträchtigung wird.

### Das rechte Maß

Wenn Sie nach einer Krankheit dann das Gefühl haben, es geht wieder, steigen Sie langsam in das regelmäßige Training ein.

müdungsbrüchen, Krämpfen oder Infekten führen können.

Eine weitere Gefahr ist das Übertraining. Hier wollen Sportler meistens besonders viel, erreichen aber genau das Gegenteil. Die Folge: Der Körper ist erschöpft und schaltet auf „Reserve“. Darunter leidet dann insbesondere der Hormonhaushalt, was sich bei Frauen mit Ausbleiben der Monatsblutung bemerkbar macht und allgemein einen deutlichen Leistungsknick mit sich bringt. Im Blut finden sich häufig Anzeichen einer Anämie („Blutarmut“). Um aus diesem Zustand des Übertrainings wieder herauszukommen, muss man den Trainingsumfang

## Gesunder (Wieder-)Einstieg

1. **Auf den Körper hören!** Er sagt einem ganz genau, was gerade gut für ihn ist (wenn man es nur zulässt).
2. **Niemals** bei Fieber, Einnahme von Antibiotika, eitrigen Mandeln oder gelblichem Auswurf trainieren.
3. **Virale Infekte** können sehr subtil verlaufen. Wer sich ungewöhnlich matt und abgeschlagen fühlt, sollte lieber pausieren.
4. Regelmäßig den **Ruhepuls** messen – gleich nach dem Aufwachen, noch im Bett liegend. Er ist ein großartiger Parameter, um frühzeitig sich anbahnende Infekte zu erkennen. Auch wenn die Erkrankung noch nicht ausgebrochen

ist, ist der Puls schon erhöht. Wer sich jetzt ein wenig mehr Ruhe gönnt, kann eine schlimmere Erkrankung meistens vermeiden.

5. Beim Sport regelmäßig die **Herzfrequenz** messen. Steigt sie ungewöhnlich schnell oder langsam an oder verringert sich nicht adäquat nach der Belastung, sind auch das Zeichen für eine mögliche Überforderung des Körpers.
6. **Nicht trainieren**, wenn bei einem Arztbesuch erhöhte Leukozyten-, CRP-, BSG- oder Procalcitoninwerte festgestellt wurden.
7. Bei **Schmerzen** das Training beenden.
8. Im **Zweifelsfall** Rat beim Sportmediziner holen.



rungen oder Schmerzen in der Brust wie bei einem Herzinfarkt können auftreten. Ist die Diagnose gestellt, heißt es dann bis zu einem halben Jahr völlige Schonung. Was sind dagegen schon ein paar Tage Trainingspause während einer Erkältung? Ganz davon abgesehen, dass man halb krank seine Leistung ohnehin nicht bringen könnte.

Ähnlich verhält es sich auch bei Verletzungen. Meistens ist ein zu früher Wiedereinstieg kontraproduktiv – wobei in den

Auch wenn Sie vor der Erkrankung richtig fit waren: Der Körper ist jetzt geschwächt und muss sich erst wieder an die Belastung gewöhnen. Ganz wichtig ist auch eine ausgewogene Ernährung. Viele Erkrankungen und auch Verletzungen kann man mit einer gesunden Ernährung vermeiden oder zumindest schneller kurieren. Achten Sie auf ein ausreichendes Angebot an Nährstoffen, damit es nicht zu typischen Mangelerscheinungen kommt, die dann wiederum zu Er-

Die Abwechslung macht's: Wer beim Laufen auch einmal eine Kraftübung einbaut, gibt dem Körper neue Trainingsreize.

deutlich reduzieren, die Nahrungszufuhr erhöhen und regelmäßige Verschnaufpausen einplanen. Der Körper kommt so langsam wieder zu Kräften und wird wieder leistungsfähiger. Besonders Ehrgeizige, die nur noch trainieren und ihr Sozialleben dabei vernachlässigen, erleben manchmal



Fotos: Christian Pfanzeltl, Stefan Winter

Richtig trainieren heißt, auf den eigenen Körper hören und auch einmal abschalten – ein effektiver Schutz vor Überbelastung.

auch eine mentale Erschöpfung. Hier kann es helfen, mal einige Tage gar keinen Sport und dafür andere schöne Dinge zu tun, wie Eis essen, ins Kino gehen oder ein gutes Buch lesen.

Zu beachten ist auch der so genannte „Open-Window-Effekt“: So gesund regelmä-

ßiger Sport auch ist, schwächt trotzdem jedes Training den Körper erst einmal akut. Direkt nach einer Trainingseinheit sinken die Lymphozyten im Blut auf Werte von 30 bis 50 Prozent unterhalb des Ausgangswerts vor dem Sport. Der Körper kann sich also in der Phase nicht mehr so gut gegen Eindringlinge wehren. Daher ist es gerade in typischen Erkältungszeiten oder mit einem geschwächten Immunsystem besonders wichtig, sich direkt nach dem Sport warm zu halten und zu erholen.

### Richtig trainieren

Mit einem Intervalltraining lässt sich in kurzer Zeit wunderbar die Ausdauerleistungsfähigkeit steigern. Wenn mehr Kapazität da ist, können lange Einheiten eingebaut werden, aber auch hier heißt es langsam die Umfänge steigern, sonst drohen Überlastungsschäden.

Variieren Sie Ihr Training, sonst erhält der Körper keine Trainingsreize mehr und bleibt auf dem Stand stehen, auf dem er ist. Lassen Sie auch einmal eine andere Sportart einfließen, das lockert Körper und Geist und macht auch den eigentlichen Sport wieder attraktiver. Wenn Sie wandern, laufen oder radfahren, sollten Sie immer an

einer der vier Schrauben drehen: Strecke, Dauer, Untergrund, Trainingsart (Intervalltraining oder Dauermethode). Wer Krafttraining macht, sollte regelmäßig das Gewicht ändern; beim Training ohne Gewichte sollte entsprechend die Anzahl der Wiederholungen oder die statische Haltedauer (z. B. beim Unterarmstütz) erhöht werden. Generell gilt: Scheuen Sie sich nicht vor einem Kraft- oder Stabilisationstraining! Egal ob Wanderer, Bergsteiger oder Kletterer – jeder profitiert von einem ganzheitlichen Kraftausdauertraining, sowohl im Sport als auch im Alltag. Es hilft, Verletzungen vorzubeugen und beweglicher und stabiler alt zu werden. Zusätzlich erhöht die vermehrte Muskelmasse den Grundumsatz und hilft dabei, sein Gewicht zu halten – ganz ohne Diät! Am Ende jedes Trainings sollte eine Dehnungseinheit stehen, damit die beanspruchten Muskeln und Sehnen elastisch bleiben und sich nicht verhärten. ■



### Beispiel für eine 30-minütige Trainingseinheit:

- 5-10 Minuten lockeres Einlaufen.
- Über fünf Minuten lang im Wechsel 30 Sekunden mit ca. 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz (Pulsuhr), dann wieder locker laufen. Nach dem Block fünf Minuten ganz lockeres Laufen, das Ganze dreimal.
- 5-10 Minuten lockeres Auslaufen.



Die Sportmedizinerin **Dr. Ursula Hildebrandt** arbeitet an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Trainingstipps und weitere Infos zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit unter [medhealthletics.de](https://www.medhealthletics.de)