

Trainingsberatung für sportwillige Patienten

Wie man Anfänger zu routinierten Ausdauersportlern macht

KARL EBERIUS

Viele Patienten wollen Ausdauersport betreiben. Doch nur wenige wissen, wie sie es am besten anpacken sollen. Ein paar sportmedizinisch kompetente Ratschläge können da eine grosse Hilfe sein.

Wichtig ist zunächst vor allem ein vernünftiger Einstieg. Viele, die sich zum Joggen entschliessen, haben seit 20 oder 30 Jahren keinen Sport mehr betrieben oder sind zuvor kaum einmal 30 Minuten am Stück gegangen. Je nach Fitnesszustand und Alter sollte man deshalb für den Anfang nur ganz kurze Belastungen empfehlen. «Das kann in der ersten Zeit durchaus bedeuten, dass nicht länger als ein bis zwei Minuten am Stück gejoggt wird und die gesamte Trainingseinheit nur 5 bis 30 Minuten dauert. Darauf sollte man Anfänger unbedingt hinweisen, um unnötige Frustrationen zu vermeiden», betont Dr. med. Birgit Friedmann, ehemalige Weltmeisterin im 3000-Meter-Lauf und Oberärztin in der Abteilung für Sportmedizin der Universitätsklinik Heidelberg. Äusserst hilfreich sind auch feste Trainingstermine, zum Beispiel in Form eines Trainingsplanes. «Wer sich nur vage vornimmt, die nächste Woche irgendwann mal joggen zu gehen, dem wird immer wieder etwas dazwischen kommen», unterstreicht Friedmann, «und letztlich wird

dann auch kein regelmässiges Training zu Stande kommen.» Als sinnvollen Trainingsumfang empfiehlt die Sportmedizinerin drei bis vier Einheiten à 30 bis 40 Minuten. Wer dafür keine Zeit hat, sollte aber keinesfalls den Schluss ziehen, erst gar nicht mit Ausdauertraining anzufangen. «Zwar wirkt sich ein umfangreicheres Ausdauertraining besser auf die Gesundheit aus, aber auch ein geringerer Trainingsumfang hat deutlich positive Effekte.»

Wichtig: Laufpartner suchen

Zu wenig bedacht wird auch immer wieder der Ratschlag, nicht alleine anzufangen. «Sowohl Lauftreffs als auch feste Trainingspartner sind beim Joggen eine sinnvolle Empfehlung», hebt Friedmann hervor, «denn soziale Kontakte erhöhen erfahrungsgemäss immens die Wahrscheinlichkeit, dass Patienten auch tatsächlich beim Ausdauersport bleiben und der Spass an dem Hobby nicht verloren geht.»

«Monotonie für Ausdauertraining tödlich»

Wichtig sind ausserdem ein paar kompetente Hinweise zur optimalen Belastung. «Für den Anfang haben sich Laufgeschwindigkeiten bewährt, bei denen noch eine Unterhaltung möglich ist, man aber trotzdem ins Schwitzen gerät», so Friedmann. Allerdings sollten die Belastungen langfristig variiert werden. «Monotonie ist für das Ausdauertraining tödlich», mahnt die Sportmedizinerin. «Wer immer die gleiche Strecke im gleichen Tempo läuft, wird sich nicht verbessern, sondern eher verschlechtern und den Spass am Laufen verlieren.» Dies gilt sowohl für monoton

Merk-sätze

- Je nach Fitnesszustand können am Anfang äusserst kurze Belastungen sinnvoll sein, bei denen nicht länger als ein bis zwei Minuten am Stück gejoggt wird und die Gesamttrainingsdauer nur 5 bis 30 Minuten beträgt.
- Hilfreich ist, nicht alleine mit dem Ausdauersport anzufangen. Ein Lauftreff oder feste Jogging-Partner erhöhen nicht nur den Spass, sondern auch die Wahrscheinlichkeit, dass Patienten dem Ausdauersport tatsächlich treu bleiben.
- Belastungen sollten am Anfang so gewählt werden, dass noch eine Unterhaltung möglich ist, man aber trotzdem ins Schwitzen gerät.
- Für ambitionierte Patienten bietet sich das pulsgesteuerte Training an.
- Eine Pulsuhr ist keine Pflicht. Allerdings erleichtert eine solche Anschaffung das Training. Zudem sind Pulsuhren nicht nur für technikbegeisterte Menschen eine nicht zu unterschätzende Motivationshilfe.
- Anfänger und Wiedereinsteiger sollten ab dem 35. Lebensjahr zur Gesundheitsuntersuchung. Gleiches gilt für Patienten mit kardialen Risikofaktoren wie etwa Bluthochdruck, Rauchen, Dyslipidämien oder Diabetes mellitus.

Trainingsberatung für sportwillige Patienten



Dr. Birgit Friedmann: «Auch ein geringer Trainingsumfang hat deutlich positive Effekte.»

niedrige Belastungen, die den Körper mit zunehmender Fitness immer weniger fordern, als auch für hohe Intensitäten, die den Organismus schnell überstrapazieren können und dann den Trainingseffekt verschlechtern. Wichtig ist es, dass die unterschiedlichen Belastungen in einem sinnvollen Verhältnis zueinander stehen. «Der überwiegende Anteil des Trainings sollte im regenerativen und extensiven Bereich in Form des langsamen Dauerlaufs stattfinden», so Friedmann. «Dagegen sollten höhere Belastungen wie der Tempo-Dauerlauf nicht zu häufig erfolgen, sie sind aber dennoch wichtig und sollten immer wieder eingestreut werden.»

Für ambitioniertere Sportler bietet sich schliesslich das pulsgesteuerte Training an, bei dem die optimale Belastung anhand der Herzfrequenz ermittelt wird. Voraussetzung ist dabei die Bestimmung der maximal erreichbaren Herzfrequenz. Grob abschätzen lässt sich dieser Wert mit der Faustregel 220 minus Lebensalter. Deutlich genauer ist allerdings die individuelle Ermittlung mit einem einfachen Test: 15 bis 20 Minuten aufwärmen und dann drei Läufe mit höherer Intensität über jeweils drei Minuten durchführen. «Zumindest der letzte Lauf sollte mit der höchstmöglichen Belastung erfolgen. Direkt im Anschluss wird der Puls gemessen,

der dann als maximale Herzfrequenz anzusehen ist», erläutert Friedmann.

Für normale Freizeitsportler ergeben sich daraus drei empfehlenswerte Trainingsbereiche. Die niedrigste Belastung ist der regenerative oder langsame Dauerlauf, bei dem sich die Herzfrequenz zwischen 65 und 75 Prozent des Maximalpulses bewegt, was bei einer maximalen Herzfrequenz von beispielsweise 180 Schlägen pro Minute einem Puls von 117 bis 135 entspricht. Die nächsthöhere Stufe ist der mittlere oder extensive Dauerlauf, bei dem die Herzfrequenzen zwischen 75 und 80 Prozent des Maximalpulses liegen. Der dritte Bereich ist der intensive Dauerlauf oder Tempo-Dauerlauf, bei dem Herzfrequenzen zwischen 85 und 90 Prozent des maximalen Pulses erreicht werden sollen. Noch höhere Belastungen mit Herzfrequenzen bis zu 95 oder sogar 100 Prozent sind in aller Regel nur für professionellere Sportler zu empfehlen, zum Beispiel im Rahmen eines umfangreichen Marathon-Trainings.

Anfänger über 35 zum Gesundheitscheck

Bevor man seinen Patienten allerdings zu einem Ausdauertraining rät, sollte man immer überprüfen, ob eine vorherige Ge-

Patienten zur Pulsuhr raten?

Immer wieder fragen Sportler, ob für ein ordentliches Ausdauertraining eine Pulsuhr notwendig ist. Immerhin lässt sich damit die Herzfrequenz komfortabel via Brustgurt erfassen und per Funk auf die Uhr am Handgelenk übertragen. Grundsätzlich ist eine solche Anschaffung allerdings nicht unbedingt notwendig, da sich die Herzfrequenz auch mit einer normalen Armbanduhr und dem Tasten an der Halsschlagader bestimmen lässt. Trotzdem sind Pulsuhren in vielen Fällen eine wertvolle Hilfe, da eine solche Anschaffung nicht nur bei technikbegeisterten Ausdauersportlern zu einem deutlichen Motivationsschub führt. Ausserdem kann eine Pulsuhr das Training spürbar vereinfachen, weil das Laufen für die Pulsmessungen nicht mehr unterbrochen werden muss. Zudem müssen keine teuren Luxusausführungen gekauft werden. Einfache Modelle, die schon zwischen 20 und 30 Franken angeboten werden, sind oft völlig ausreichend.

sundheitsuntersuchung erforderlich ist. Zu empfehlen ist ein solcher Check nach Einschätzung von Friedmann vor allem für Anfänger und Wiedereinsteiger ab dem 35. Lebensjahr. Ratsam sind solche Untersuchungen auch, wenn Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen, also zum Beispiel Rauchen, Bluthochdruck, Dyslipidämien oder ein Diabetes mellitus. Neben einem EKG sollte dabei insbesondere ein Belastungstest auf dem Fahrrad-Ergometer oder Laufband stattfinden, um eine mangelnde Belastbarkeit des Herzens auszuschliessen und ein erhöhtes Risiko für kardiale Rhythmusstörungen, Herzinfarkte oder einen plötzlichen Herztod zu erkennen. ●

Karl Eberius, Heidelberg

Interessenkonflikte: keine