



Es wird zu viel trainiert die Zweite....

Ich hatte vor einiger Zeit schon einmal meine Meinung zum heutigen Umgang mit Trainingsmitteln und -strukturen geäußert. Und auch das ich in der Praxis vermehrt „erschöpfte“ Sportler antreffe. Und dieses, sowohl symptomatisch als auch labortechnisch, zu objektivieren ist.

Dennoch möchte ich dieses Thema heute noch einmal aufgreifen, weil mir in den vergangenen Wochen gleich mehrere Beispiele aufgefallen sind, welche mir nach einigen Überlegungen nicht in den Kopf gehen wollen.

Und bevor hier nachher jemand sagt ich könne die Situation mancher Sportler nicht nachvollziehen, ich kann. Ich habe über 20 Jahre meines Lebens nur auf den Sport ausgerichtet. Kann ihn heute auch aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht mehr in diesem Maße ausführen. Ja, es ist für viele ein/der Lebensinhalt, war es für mich auch, aber macht es deshalb Sinn hierfür seine Gesundheit aufs Spiel zu setzen? Ich könnte mich jetzt vielleicht auch noch viele Stunden, vielleicht unter Schmerzen, aufs Rad setzen würde aber damit ziemlich sicher die Situation deutlich verschlechtern. Ich verdiene kein Geld damit. Auch wenn es schwer fällt, der Preis ist mir zu hoch.

Aber nun zum Thema. Immer mehr, vor allem leistungsorientierte „Freizeit“Sportler unterschätzen die Mehrfachbelastung neben ihrem Sport. Sei es Familie, Arbeit, andere Hobbys o.ä.. Neben zu wenig Schlaf und hiermit Regeneration sollte vor allem die Gesamt- Stressbelastung richtig eingeschätzt werden. Ja, Sport und Bewegung mögen als s.g. Eustress für das Gemüt positiv und MODERATE Bewegung auch der Gesundheit förderlich sein und dem Stress-Abbau dienen. Was wir aber heute vorfinden sind Versuche Trainingsstrukturen von Profi-Sportlern zu kopieren oder mit hoch-intensiven Einheiten die mangelnde Zeit für Grundlagentraining zu kompensieren. Und genau diese Belastung, resultierend entweder aus hohen Intensitäten, großen Umfängen oder beidem bedeuten eine riesen Stressbelastung für den Körper. Stresshormone und Entzündungsfaktoren werden je nach Dauer und Intensität vermehrt freigesetzt. Mangelnde Erholung / Schlaf führt zu einer dauerhaften Immunsuppression.

Was denke ich Vielen nicht bewusst ist, oder sein will, das Training schlägt somit in die gleiche Stressregulierung wie Stress auf der Arbeit oder im Privaten. Hier kann der Körper nicht unterscheiden zwischen „gut“ und „schlecht“. Genauso wird z.B. die Nebenniere (Zentrum der Stresshormonsynthese) durch ungünstige Ernährung immer wieder aktiviert um starke Blutzuckerschwankungen zu regulieren. Also ein zusätzlicher Faktor der das System belastet.

Wie sieht es jetzt in der Praxis aus? Den Beruf können die meisten nicht so einfach verändern/abschaffen. Es muss aber etwas getan werden um das System zu regulieren, bzw. diesem „Ruhe“ zu ermöglichen um wieder regulieren zu können. Das Problem ist nicht, das der Körper plötzlich mit einer Stresssituation klar kommen muss, dafür ist das

System programmiert, das Problem ist die Dauerstimulation heutzutage durch o.g. Faktoren, eben auch durch Sport.

Und so schwer es fällt, wenn der Sport und vielleicht die Ernährung die einzigen Faktoren sind welche man beeinflussen kann/will, dann muss es eben sein. Ja, es ist schwer wenn man ein Ziel gesteckt und schon viel investiert hat. Aber wenn doch eindeutige, teil schwere Symptome schon vorhanden sind (z.B. Schlafstörungen, Übelkeit, Kreislaufprobleme, Heisshungerattacken, Probleme i. d. Gewichtsregulation, Müdigkeit, Erschöpfung) und es sich im Labor zeigt, das das System nicht mehr regulieren kann, macht es dann nicht vielleicht Sinn wenigstens mal 2-3 Monate Zeit vergehen zu lassen um nicht ganz zusammen zu brechen? Sicher, davon sind viele noch ein weites Stück entfernt, aber ich kenne Menschen, wo es gibt genug Beispiele wo es soweit gekommen ist, und dann ist auch nichts mehr mit Arbeit, Familie oder Sport. Dann heißt es eben erst einmal ein paar Wochen nur wenige extensive Einheiten / Woche, Ernährung regulieren und lernen zu „entspannen“.

Einfach mal lernen auf die Zeichen des Körpers zu hören....

