

Frühjahrserwachen: Vom Couch-Potato zum Langstreckenläufer

Vorsicht vor unerwünschten Nebenwirkungen! Warum der Start in die Sportsaison sorgfältig geplant und vom Arzt abgesegnet sein sollte

Hamburg, 20. März 2012. Grundsätzlich sind sich Mediziner und Gesundheitsexperten einig: Sport ist gesund. Denn wer sich regelmäßig bewegt, stärkt Herz-Kreislauf, Immunsystem, Muskeln und vermeidet Übergewicht. Doch es gibt Fälle, in denen Sport der Gesundheit mehr schadet als guttut. Dann zum Beispiel, wenn Freizeitsportler plötzlich von Null auf Hundert schnellen, wenn (unerkannte) Erkrankungen vorliegen oder falsche Trainingsreize gesetzt werden. Passend zum Frühlingsanfang, der immer mehr Hobbysportler nach draußen lockt, gibt das Diagnostik Zentrum Fleetinsel Hamburg wichtige Tipps für ein gesundheitsförderliches Training. Ausgangspunkt aller persönlichen Fitnessziele sollte immer ein Gesundheitscheck mit kardiologischer Untersuchung sein – bestenfalls in Kombination mit einer leistungsdiagnostischen Untersuchung.

„Menschen, die sportlich gesehen aus dem Nichts kommen und auf einmal unermüdlich joggen, erzielen in der Regel keine befriedigenden Trainingsergebnisse“, erklärt Dr. Tomas Stein, Kardiologe und Ärztlicher Direktor am Diagnostik Zentrum Fleetinsel. „Aber auch sportliche Menschen erreichen ihre Ziele häufig nicht, weil sie konstant ineffektiv trainieren.“ Dahinter steckt eine einfache Regel: Nur wer seinen Körper kennt und seine Trainingsreize entsprechend versteht, kann erfolgreich trainieren und eine echte Leistungssteigerung erreichen. „Man hat herausgefunden, dass beispielsweise nur jeder dritte Jogger gesundheitsförderlich läuft“, weiß Dr. Stein. „Alle anderen gefährden oder beeinträchtigen ihre Gesundheit.“ Auch Grunderkrankungen wie zum Beispiel Muskel- und Knochenbeschwerden oder Herzrhythmusstörungen können den gewünschten positiven Effekt der sportlichen Aktivität ins Gegenteil verkehren. Das A und O ist deshalb eine gründliche ärztliche Untersuchung des Sportlers und ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm.

1. Medical Check-Up: Wie gesund bin ich?

Ein Medical Check-Up am Diagnostik Zentrum Fleetinsel umfasst die Rundum-Untersuchung des Teilnehmers: Innerhalb von nur sechs Stunden erfährt er, ob er Risikofaktoren in sich trägt, eine Erkrankung gefunden wurde, oder ob er gänzlich gesund ist. Zu den Untersuchungen zählen unter anderem die Blutabnahme zur Erstellung des Großen Blutbilds, die Farbultraschalluntersuchungen der Bauchorgane, der Schilddrüse, der Gefäße sowie die Herz-Kreislauf-Diagnostik, in deren Rahmen eine 3D-Ultraschalluntersuchung des Herzens stattfindet sowie ein Ruhe- und Belastungs-EKG. Ebenso werden eine Lungenfunktionsprüfung und eine Prüfung der körperlichen Ausdauerfähigkeit mittels Spiroergometrie (Atemgas-Messung) durchgeführt.

2. Leistungsdiagnostik: Wie fit bin ich und was will ich erreichen?

Um eine optimale Ausgangslage zu haben, sollte jeder Sportler wissen, dass er gesund ist und er sollte seinen Fitnessstatus kennen. „Voraussetzung für ein effektives Training ist ei-

nerseits, dass der Sportler eine bestimmte Belastungsgrenze überschreitet“, erklärt Dr. Stein. „Andererseits darf er den Organismus jedoch nicht zu stark belasten, um ihn gesundheitlich nicht zu beeinträchtigen. Hier hilft die Leistungsdiagnostik, die individuelle Belastungsgrenze zu finden.“ Im Fokus der Leistungsdiagnostik, die dem Profisport entstammt, stehen deshalb ein Belastungsstufentest mit Laktatuntersuchung¹ auf jeder Belastungsstufe (Laufband oder Ergometer), die Spiroergometrie, die Ermittlung der sogenannten relativen maximalen Sauerstoffaufnahme², die Bestimmung der individuellen aeroben und anaeroben Schwelle³ sowie der Grundlagenausdauerbereiche. Die Ergebnisse erlauben es, biologische Zusammenhänge und Abläufe im Körper besser zu verstehen und darauf zugeschnitten individuelle Strategien für ein gesundheitsbewusstes Training zu entwickeln, sprich: einen dreimonatigen, maßgeschneiderten Trainingsplan. Auf Wunsch stellt das Diagnostik Zentrum Fleetinsel dem Sportler einen Personal Trainer zur Verfügung, auch Ernährungsvorschläge können in den Trainingsplan integriert werden – unter Berücksichtigung der persönlichen Ziele, möglicher Allergien oder Unverträglichkeiten.

Ergebnis: Individuelles, gesundheitsorientiertes Training

Mithilfe der Leistungsdiagnostik haben Anfänger, Fortgeschrittene und Leistungssportler die Möglichkeit, ziel- und gesundheitsorientiert zu trainieren – wohlwissend, wie ihr Körper auf das Training reagiert und wie stark sie ihren Körper maximal belasten sollten. Es empfiehlt sich, eine Leistungsdiagnostik in regelmäßigen Abständen zu wiederholen, um Entwicklungen zu erkennen und darauf mit einem angepassten Training zu reagieren.

Wichtiges Basiswissen:

[1] Welche Bedeutung hat Laktat?

Laktat ist auch unter dem Begriff „Milchsäure“ bekannt. Es ist ein Stoffwechselprodukt des menschlichen Körpers, das bei jeder Bewegung und bei intensiver körperlicher Belastung entsteht. Sind die Laktatwerte niedrig, verbrennt der Körper vermehrt Fette. Sind sie hoch, verbrennt er vermehrt Kohlenhydrate.

[2] Was bedeutet die relative maximale Sauerstoffaufnahme?

Um die Ausdauerleistungsfähigkeit zu bewerten, wird die auf die Körpermasse bezogene relative maximale Sauerstoffaufnahme ermittelt. Das bedeutet: Der jeweilige Sportler erfährt, wie viele Milliliter Sauerstoff er pro Minute verwerten kann. Die Aussagekraft dieses Wertes ist besonders hoch. Denn gerade für populäre Sportarten, bei denen das Eigengewicht eine große Rolle spielt (Laufen und Radfahren), geben die Werte eine wichtige Trainingsorientierung.

[3] Was ist die individuelle anaerobe Schwelle?

Die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik sind der Grundstein für ein effektives Bewegungstraining. Besonders wichtig zu wissen, ist beispielsweise: Wo liegt die individuelle anaerobe Schwelle, kurz iANS, des Sportlers? Sie ist der Punkt der höchstmöglichen Belastungsintensität, bei der ein Gleichgewicht zwischen der Bildung und dem Abbau von Laktat im Blut herrscht. Wird diese Schwelle überschritten, „übersäuern“ die Muskeln, weil sie nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Folge: Die Muskeln ermüden. Deshalb ist es wichtig, kurz unterhalb der individuellen anaeroben Schwelle zu trainieren. Orientierungspunkt für den Sportler ist die während des Laktattests ermittelte Pulsfrequenz, die er beim Training erreichen, aber nicht überschreiten sollte.

Über das Diagnostik Zentrum Fleetinsel:

Das 1994 gegründete Diagnostik Zentrum Fleetinsel Hamburg ist mit seinem jährlichen Check-Up-Aufkommen Norddeutschlands führendes Zentrum im Bereich Präventivmedizin. In Zusammenarbeit mit dem ärztlichen Direktor und Kardiologen Dr. med. Tomas Stein führen weitere Fachärzte aus den Bereichen Gastroenterologie, Kardiologie, Dermatologie und Augenheilkunde die sechsstündigen Medical Check-Ups durch. Zur Referenzliste gehören die größten Unternehmen aus der Region, aber auch überregionale Firmen schätzen seit vielen Jahren die Kompetenz des Diagnostik Zentrums. Der im Spätsommer 2011 veröffentlichte Präventions-Spiegel stellt ausführlich die Ergebnisse einer internen Langzeitstudie zum Thema Gesunderhaltung durch regelmäßige Vorsorge vor.

Weitere Informationen unter www.diagnostik-zentrum.de

Pressekontakt

DIAGNOSTIK ZENTRUM Fleetinsel Hamburg GmbH

Elisabeth Hillen, Leiterin Marketing / PR
Stadthausbrücke 3
20355 Hamburg
Telefon: +49(0)40/36 97 29 19
Telefax: +49(0)40/36 97 29 22
E-Mail: hillen@diagnostik-zentrum.de

Straub & Linardatos GmbH

Stephanie Schähle
Kirchentwiete 37-39
22765 Hamburg
Telefon +49(0)40 39 80 35 51
Telefax +49(0)40 39 80 35 44
E-Mail: schaehle@sl-kommunikation.de