

Aus der Ruhe kommt die Kraft

Ohne Training gibts (zum Glück!) keine Leistungsverbesserung, das hat sich schon herumgesprochen. Aber können auch Gesundheits- und Hobbysportler ins Übertraining kommen und wann wird das Training zum Selbstzweck?

Mag. Wilhelm Lilge

Bei jedem belastendem Training werden Energiespeicher entleert und es werden auch Strukturen zerstört, in der - berechtigten - Hoffnung, dass die Energiespeicher wieder gefüllt werden und bessere, leistungsfähigere Strukturen neu gebildet werden. Die eigentliche Leistungsverbesserung passiert somit nicht beim Training, sondern in der Erholungsphase danach. Belastung und Erholung sind immer als Einheit zu sehen. Bei leider nicht wenigen Sportlern verkommt das Training allerdings zum Selbstzweck, d.h. es wird oft sehr viel trainiert, aber es bringt kaum etwas im Sinne einer Leistungssteigerung. Warum ist das so?

Was ist aber "viel" Training? Das ist individuell höchst unterschiedlich, weil auch die Belastungsverträglichkeit höchst unterschiedlich ist. Diese kann auch langfristig durch eine schrittweise Erhöhung der Trainings-Dosis verbessert werden, aber - so ungerecht es auch klingen mag - Spitzensportler zeigen sich u.a. auch dadurch aus, dass sie einfach mehr Training verkraften und besser und schneller regenerieren. Für einen Spitzensportler, der seit mehreren Jahren ein Leistungstraining unter profimäßigen Bedingungen (trainieren, essen, schlafen) betreibt, können 150 Laufkilometer pro Woche mitunter zu wenig für eine weitere Anpassung sein. Da "tut sich" nichts mehr. Für einen Gesundheitssportler, der überhaupt erst vor ein paar Monaten mit dem Sport begonnen hat und neben dem Sport noch einen 50-Stunden Job, Frau, 3 Kinder, Hund und Freundin erledigen muss, können selbst 50 Kilometer in der Woche zu viel sein. Verletzungen, Krankheit, ständige Gereiztheit, ein klassisches Übertraining bis zum burnout können die Folge sein. Der "Gesundheitssport" wird mitunter zur zusätzlichen Stressbelastung und zum Krankmacher.

Keine leeren Kilometer

Die Voraussetzungen und das Umfeld können also höchst unterschiedlich sein. Was aber alle Sportler gemeinsam haben, ist das Streben nach einer größtmöglichen Effizienz des Trainings, d.h. dass es etwas "bringt", dass Aufwand und Nutzen in einem guten Verhältnis zueinander stehen. Im Spitzensport, wo meistens keine faulen Menschen am Werk sind, die zu jedem Training überredet werden müssen, ist ein ganz wichtiger Aspekt die Steigerung der Trainingsqualität und die mögliche weitere Reizerhöhung durch eine Verbesserung der Regeneration.

Nach jeder Trainingseinheit, die den Organismus nicht überfordert und erschöpft, erfolgt eine Erholung, die Leistungskurve und die Leistungsbereitschaft gehen wieder nach oben. Sie kennen sicher das Gefühl, wenn die Schmerzen in der Muskulatur wieder in einen angenehmen Spannungszustand übergehen, wenn Sie eigentlich nichts mehr auf der Couch halten kann und Körper & Geist einfach wieder Bewegung brauchen. Auch wenn Sie nach dem Training einfach nichts tun, werden Sie sich irgendwann erholen, aber Sie können und sollten die Regeneration aktiv unterstützen, dann haben Sie einfach mehr vom Training.

Speicher auffüllen

Die entleerten Energiespeicher (v.a. die Kohlenhydratspeicher) können Sie am besten während der ersten paar Stunden nach dem Training wieder auffüllen, wo sich eine Art "Fenster" auftut, das später dann geschlossen wird. Nach dem Training - natürlich abhängig von Dauer, Temperatur, Intensität - sollte einmal ausreichend Flüssigkeit (evtl. mit Mineralstoffen) zugeführt werden, dann Kohlenhydrate in leicht verdaulicher Form. Aber nicht nur der Energiestoffwechsel will wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, sondern auch der Baustoffwechsel. Zur Reparatur der zerstörten Zellstrukturen - auch z.B. nach jedem langen Dauerlauf - müssen die passenden Aminosäuren (Eiweiß) zur Verfügung stehen. Die Bedeutung von Eiweiß in der Ernährung von Ausdauersportlern wurde lange Zeit unterschätzt, weshalb gerade die Regeneration oftmals leidet. Vegetarier/Veganer müssen da schon ziemlich tüfteln, wie sie ihrem Körper ausreichend gut verfügbares pflanzliches Eiweiß zuführen. Deshalb gibts im Spitzensport auch kaum Vegetarier oder gar Veganer.

Die Dosis macht's

Bei der erwähnten Flüssigkeitszufuhr ist hier nicht der Alkohol gemeint. Ein Gläschen mag ja entspannende Wirkung haben, aber eine größere Alkoholdosis hemmt die Testosteronausschüttung (damit als Nebenwirkung eine Diskrepanz zwischen wollen und können...) und damit auch die Regeneration. Die im Bier enthaltenen Elektrolyte gelten auch nur bedingt als Alibi für einen übermäßigen Konsum, wobei ein alkoholfreies Bier (abgesehen von der geschmacklichen Komponente) schon ein ziemlich gutes Sportgetränk wäre. Wie in vielen Fällen macht's beim Alkohol auch die Dosis. Und wenn das Histamin keine Probleme bereitet, geht ja sowieso fast nichts über ein gutes Glas Rotwein - perfekt in Kombination mit guter dunkler Schokolade - in netter Gesellschaft. Natürlich wegen der gesunden Polyphenole.

Auch die ramponierte Muskulatur muss wieder auf Vordermann gebracht werden. Angenehm und hilfreich wäre eine Sportmassage, den Profis steht vielleicht ergänzend noch Physiotherapie zur Verfügung. Zur Not muss es aber auch einfacher gehen. Gleich nach dem Training eine Wechseldusche (unbedingt mit kalt aufhören) ist einfach, aber wirkungsvoll. Dehnen (stretching) ist eine kombinierte Entspannungsmaßnahme für Körper und Geist, aber aufpassen, weil die vorbelastete Muskulatur sehr verletzungsanfällig ist. Schwunggymnastik also eher vor dem Training zum spezifischen Aufwärmen, nach dem Training ist ruhiges Dehnen in entspannter Atmosphäre angezeigt.

Die erste Regenerationsmaßnahme nach einer harten Belastung ist das Auslaufen, wo v.a. der Spannungszustand der Muskulatur wieder abnimmt und durch die Durchblutungsförderung der Abtransport von Stoffwechselendprodukten - v.a. des Laktats - gefördert wird. 10 bis 15 Minuten Investition ins Auslaufen können v.a. das Laufgefühl bei der nächsten Einheit deutlich verbessern. Wer häufiger als drei- bis viermal pro Woche trainiert, kann auch eigene regenerative Trainingseinheiten einschieben, von denen Sie nicht besser werden, aber die dazu dienen, dass Sie sich schneller erholen und das Training insgesamt besser wirkt. Diejenigen Läufer, die ohnehin nur dreimal pro Woche Sport betreiben, brauchen also keinen regenerativen Dauerlauf, die sollten lieber bei jeder Einheit trainingswirksam trainieren, außer der Lauf soll dem allgemeinen Stressausgleich dienen.

Der limitierende Faktor beim Lauftraining ist meist die Belastungsverträglichkeit des passiven Bewegungsapparates (Sehnen, Bänder, Gelenke,...) weshalb zu Regenerationszwecken oft alternative Ausdauertrainingsformen ohne zusätzlicher Belastung des Stützapparates wie Radfahren (Ergometer), Aquajoggen oder Schwimmen besser geeignet sind.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Die am wenigsten spektakulären und billigsten Dinge sind oft am Besten. Auch bei der Regeneration. Ein ausreichender und regelmäßiger Schlaf ist immer noch die beste Form der Erholung. Profis leisten sich aus gutem Grund auch einen kurzen Mittagsschlaf, der das Nachmittagstraining positiv beeinflusst. Viele Läufer haben auch die Erfahrung gemacht, dass pro Stunde Lauftraining eine zusätzliche Stunde Schlaf notwendig wird. Wer das dem Körper längerfristig nicht gönnt, wird möglicherweise in ein gravierendes Missverhältnis von Belastung und Erholung schlittern und darf sich über Krankheiten und Übertraining nicht wundern. Beim Leistungssportler, dessen Immunsystem durch die Trainingsbelastungen zusätzlich gefordert ist, sind häufige Infekte meist nicht gottgewollt, sondern hausgemacht. Da stimmt meistens das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung nicht oder die Krankheit wird unbewusst als Mittel zur Anstrengungsvermeidung (Angst vor Wettkampf...) eingesetzt. Richtige Sportler werden kaum vor einem Wettkampf krank, sondern höchstens danach.

Na ja, und dann war da noch die heikle Sache mit dem Sex. Ob Sex vor dem Training oder vor dem Wettkampf die Leistung steigert, ist nicht allgemeingültig zu beantworten (für Männer eher nein, für Frauen eher ja), während des Wettkampfes schadet es definitiv, danach wäre es u.a. zu Regenerationszwecken keine schlechte Idee. Kommt natürlich auch immer auf die Ausführung an. Den ganzen Kamasutra in 90 Minuten zu erledigen wollen, ist in dieser Hinsicht eher kontraproduktiv genauso wie ausufernder Grundlagensex zu Lasten der Schlafdauer. Abgesehen von der körperlichen Entspannung führt die einhergehende Hormonausschüttung nicht nur zu einer Stärkung des Immunsystems, sondern eben auch zu einer verbesserten Regeneration, und sei es nur indirekt über eine bessere Schlafqualität. Die positive Wirkung dieser Hormonausschüttung lässt sich besonders deutlich immer wieder bei frisch verliebten Sportlern erkennen, sofern eben der Schlaf nicht zu kurz kommt. Eine neue Freundin bei Leistungsstagnation wäre manchmal vielleicht die konsequente Lösung...