

Stressmacher oder Stresskiller?

Wie viel Sport ist zu viel Sport? Die Dosis macht das Gift!

Ist Sport die beste Medizin gegen Stress oder kann Sport auch zu Erschöpfung und Burnout führen?

Sie kennen das: Es war ein stressiger Büroalltag, aber ich habe für den Abend noch eine Vereinbarung zum Lauftraining mit meinem Freund. Das große Ziel, beim Marathon mitzulaufen, erfordert einen höheren zeitlichen Aufwand, als ich ursprünglich gedacht habe. Die Tasche mit den Trainingsutensilien bereits im Auto, fahre ich durch den abendlichen Berufsverkehr gestresst zum Treffpunkt. Zum Aufwärmen keine Zeit, schon wird drauf losgelaufen und die Laufstrecke eben etwas schneller absolviert... der Puls um die 160. Zurück bleibt ein Muskelkater.

Der Leistungsdruck im Sport, auch im Hobbysport steigt.

Mag. Karin Mattivi



Wettkampf, Prestige und Gewinnen stehen im Vordergrund. Sport wird zur Sucht, vom Ehrgeiz getrieben und leider werden oft die Grundlagen der Trainingslehre ignoriert.

Gerade für Menschen, die viel Stress haben oder Burnout gefährdet sind, ist die richtige Sportart und Trainingsintensität wichtig, um ihre Gesundheit nicht zu gefährden. Ein High Intensity Training ist dabei tabu, da es bei einer Herzfrequenz um die 180 zu einem ungünstigen Verhältnis zwischen Systole

(Körper wird mit Blut versorgt) und Diastole (Koronargefäße werden durchblutet) kommt.

Neben passender Intensität kommt es auf die Ruhepausen zwischen den Trainingseinheiten an! Gewisse Regenerationszeiten sind einzuhalten, ansonsten ist das Training kontraproduktiv. Das Prinzip der Superkompensation erklärt diesen Grundsatz: Nach dem Training ist die Muskulatur erschöpft. Sie braucht Erholung. Währenddessen verbessert sich das Niveau der Leistungsbereitschaft gegenüber dem Ausgangsniveau. Diese Erholungsphase kann mit Massagen, Sauna, ausreichend Schlaf, richtiger Ernährung und Meditationstechniken unterstützt werden. Nun gilt es, im richtigen Moment die nächste Belastung zu setzen. Setze ich sie zu früh, besteht die

Gefahr der Erschöpfung oder eines Übertrainings, setze ich sie zu spät, wird das Niveau wieder herabgesetzt und ich beginne wieder von Neuem.

Ein professioneller Trainingsplan mit regelmäßigen Einheiten und Ruhepausen ist also unumgänglich. Eine Steigerung des Workouts sollte so erfolgen, dass zunächst häufiger, dann länger und schließlich intensiver trainiert wird. Niemals sollten diese Maßnahmen gleichzeitig erfolgen. Sport sollte fordern, aber nicht überfordern. Und vor allem sollte er Spaß machen!

Info

Mag. Karin Mattivi
Sportwissenschaftlerin
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung