

SERIE
**Erfolgreich
bewegen**HEFT 9/2014:
Fitness zählt ...HEFT 10/2014:
Bewegung –
mehr als Kraft
und AusdauerHEFT 11/2014:
**Training ver-
stehen und
erleben**Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Dr. Meinolf Behrens (Minden) ist neu im Redaktions-Team. Der Diabetologe und Sportmediziner betreute eine Gruppe von Läufern des „Diabetes Programms Deutschland“, die den Köln-Marathon absolvierten.

Nicht mehr als

5Trainingstage
pro Woche

Training verstehen und **erleben**

Ob Diskus-Olympiasieger Robert Harting, Formel-1-Weltmeister Sebastian Vettel, Rodel-Olympiasieger Felix Loch oder die Ski-Olympiasiegerin Maria Höfl-Riesch – für sie alle gilt: ohne Fleiß kein Preis ...

... oder besser gesagt: Ohne ein intensives Training nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen hätten sie ihre großen Erfolge wohl nie feiern können; am Ende hätten die entscheidenden Zentimeter oder Hundertstelsekunden gefehlt. Komplexe Trainings- und Ernährungspläne, Trainingslager, dazu mentale Unterstützung – niemand stellt die Grundpfeiler einer erfolgreichen Betreuung von Leistungssportlern in Frage. Geht es aber um den Gesundheitssport, so vergessen wir allzu schnell die Bedeutung einer fundierten Trainingssteuerung: „Fang doch einfach mal mit dem Laufen an!“ – Ratschläge, die zum Scheitern verurteilt sind.

Schwierig: „einfach mal anfangen ...“

Natürlich gilt im Gesundheitssport in erster Linie das aktuelle olympische Motto **Da- bei sein ist alles** und weniger die historische olympische Devise „Citius, altius, fortius“, in der wörtlichen Übersetzung „Schneller, höher, stärker“. Aber gerade hier geht es natürlich um eine kontinuierliche Verbesserung der indivi-

duellen Fitness – völlig losgelöst vom Wettkampfgedanken – und natürlich um das Vermeiden von Verletzungen.

Was gilt es beim Training zu beachten?

Es muss eine angemessene Trainingsbelastung vorliegen; Sportwissenschaftler sprechen vom **trainingswirksamen Reiz**. So bleibt eine zu niedrige Belastungsintensität wirkungslos, eine zu starke führt zu Schäden. Mit regelmäßigem Training verbessert sich der Trainingszustand. Die Belastung muss angepasst werden: Eine **Belastungssteigerung** ist erforderlich. **Kontinuität** ist zudem wichtig. Eine Unterbrechung des Trainings führt zu einem Rückgang der Leistungsfähigkeit. Krankheitsbedingte Pausen sind natürlich mitunter nicht zu verhindern – im Urlaub aber trainiert man besser weiter. Trainingspausen sind nicht mit erforderlichen **Regenerationsphasen** zu verwechseln. Zu jedem Training gehören auch Phasen der Erholung – Muskulatur und Stoffwechselprozesse müssen sich regenerieren, um dann wieder start-



klar für die nächste Trainingseinheit zu sein. Zu lange und auch zu kurze Trainingspausen führen zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Die erforderliche Dauer der Regenerationsphase wird von vielen Faktoren bestimmt, vor allem aber vom Trainingszustand. Orientierend kann man festhalten: Trainingseinsteiger benötigen ca. **48 Stunden Pause** zwischen den Trainingseinheiten, Fortgeschrittenen reichen 24 Stunden. Auch für ambitionierte Gesundheitssportler gilt: nicht mehr als 5 Trainingstage pro Woche.

Ferner sollte natürlich das Training angepasst sein an Alter und Gesundheitszustand. Die **Belastungsfolge** im Training muss stimmen: So gehören technisch anspruchsvolle oder neu zu erlernende Trainingsinhalte eher an den Anfang des Trainings, Ausdauerseinheiten ans Ende. **Variierende Belastungen** sind zudem wichtig – monotone Trainingseinheiten über lange Zeiträume ermüden Körper und Geist.

So viel zu beachten – da lässt man es lieber?

Auf keinen Fall sollte man das Training lassen, bloß weil viel zu beachten ist! Nehmen Sie Kontakt zu Übungsleitern und Gesundheitstrainern auf – die überspringen mit Ihnen gern die ersten Hürden gemeinsam. Mit einer guten Trainingssteuerung bereitet das „Dabeisein ist alles“ noch viel mehr Freude. ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Telefon 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

Tipps vom Olympiarzt

Am Rande eines Symposiums in Berlin hat Dr. Meinolf Behrens mit dem leitenden Olympiarzt des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), Priv.-Doz. Dr. Bernd Wolfarth, über das Thema Diabetes und Fitness gesprochen. Nein, keine Sorge – auch wenn gelegentlich Sportler mit Typ-1-Diabetes bei den Olympischen Spielen dabei sind: Es geht nicht darum, Sie für die Olympischen Sommerspiele 2016 in Rio fit zu machen.

PD Dr. Wolfarth bringt am Zentrum für Sportmedizin und Prävention in München nämlich nicht nur Leistungssportler, sondern auch Menschen mit Diabetes regelmäßig in Bewegung. Was liegt da näher, als sich ein paar Tipps vom Experten zu holen?



Die „kleinen Anstrengungen“

- Benutzen Sie keinen Fahrstuhl. Gehen Sie Treppen zu Fuß.
- Machen Sie bewusst kleine Umwege zu Fuß – ein Schrittzähler motiviert zusätzlich.
- Parken Sie Ihr Auto etwas vom Ziel entfernt, und gehen Sie den Restweg zu Fuß.
- Erledigen Sie am Arbeitsplatz wichtige Dinge persönlich, nicht per Telefon.
- Sitzen Sie weniger, erledigen Sie Ihren Job „in Bewegung“.



Die „großen Anstrengungen“

- Werden Sie Mitglied in einem Sportverein, Gesundheitsstudio oder schließen Sie sich einem Lauftreff an – das schafft Verbindlichkeit.
- Planen Sie 1 bis 2 Aktiv-Einheiten pro Woche mit Freunden oder Partnern – gemeinsam geht es besser: z. B. Kegeln, Tanzen, Squash, (Tisch-)Tennis, Golf.
- Planen Sie 1 bis 2 Trainingseinheiten (ca. 45 bis 60 Minuten) pro Woche mit festem Trainingsziel (Strecke, Herzfrequenzlimit) in Ausdauersportarten wie (Nordic) Walking, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf.