**Vermeiden Sie gefährliches Training**

von Dr. Regina Kalkert

Der Trend zur Fitness ist in Deutschland ungebrochen. Das ist zunächst einmal auch gut, wenn sich immer mehr Menschen von ihren Fernsehsesseln und Sofas erheben und stattdessen durch die Natur Fahrrad fahren oder walken. Sport ist in erster Linie gesundheitsfördernd. Bewegungsmuffel dagegen zitieren vielfach den Winston Churchill zugeschriebenen Spruch „Sport ist Mord!", wenn sie sich vor der Bewegung drücken wollen. Gelegentlich haben diese jedoch auch Recht: Immer wieder wird in der Presse von einem Spitzensportler berichtet, der plötzlich und unerwartet einem Frachttod erlegen ist. Der berühmte erste Marathonläufer ist nach seinem Lauf von Marathon nach Athen tot auf dem Marktplatz zusammengebrochen.

Natürlich dürfen sich die meisten Menschen nicht mit einem Spitzensportler vergleichen. Aber auch die sogenannten Breitensportler müssen sich immer wieder Gedanken machen, ob ihre sportliche Aktivität sinnvoll ist oder - im Gegenteil - dem Körper schadet.

**Auf das richtige Training kommt es an**

Sport ist natürlich in erster Linie gesund. Leichter und regelmäßiger Ausdauersport wie Radfahren oder Schwimmen können sich sehr positiv auf Ihren Organismus auswirken. Durch solche Aktivitäten wird

* der Blutdruck normalisiert, egal ob zu hoch oder zu niedrig,
* der Fettstoffwechsel angekurbelt,
* Übergewicht abgebaut,
* die Immunabwehr gestärkt.

Achtung: Gehen Sie beim sportlichen Training nicht bis an Ihre Schmerzgrenze! Das ist genauso schädlich, wie gar keinen Sport zu treiben.

**So wirkt eine „Überdosis" Sport auf Ihren Körper**

Wenn Sie es mit der sportlichen Aktivität übertreiben, können Sie Ihrem Körper schaden:

1. Schwächung der Immunabwehr. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden geschwächt, da Sie bei intensivem Training Hormone ausschütten, die eine Vermehrung der Abwehrzellen verhindern. Viele Hochleistungssportler leiden häufiger als andere Menschen an Erkältungskrankheiten mit grippeähnlichen Zuständen. Sie bekommen auch viel leichter und öfter Fieber. Es gilt: Eine außergewöhnliche Kondition bedeutet noch lange nicht eine außergewöhnliche Gesundheit.
2. Schädigung des Herzens. Sie können Ihr Herz überlasten. Insbesondere dann, wenn Sie lange nicht trainiert haben oder eine noch unerkannte Gefäßerkrankung bei Ihnen vorliegt.
3. Überlastung der Gelenke. Statt Ihre Beweglichkeit zu verbessern, kann falsches und übermäßiges Sporttreiben bei Ihnen zu Einschränkungen durch Überlastung der Gelenke und zum frühzeitigen Auftreten von Verschleißerkrankungen führen. Dann kommt es zu Schmerzen, Muskelverspannungen und eventuell sogar Gelenksentzündungen.

**Diese Verhaltensweisen sollten Sie vermeiden**

In den folgenden Fällen kann Sport tatsächlich zu „Mord" werden. Sie sollten solch ein Verhalten unbedingt vermeiden, wenn Sie Ihre Gesundheit nicht gefährden wollen.

1. Der akute Infekt. Sie bringen sich unter Umständen in Lebensgefahr, wenn Sie in einem akuten Krankheitsfall auf Ihr tägliches Trainingspensum nicht verzichten wollen. Im Falle einer Atemwegsinfektion kann eine sportliche Betätigung zum tödlichen Risiko werden. Läuft nur die Nase, kann durchaus leicht Sport getrieben werden. Das ist dann sogar für die Genesung förderlich, weil das Immunsystem angeregt wird. Intensives sportliches Training sollten Sie allerdings unterlassen. Selbst bei einer Erkältung müssen Sie drei Tage pausieren. Halten Sie sich nicht daran, verzögern oder verschlimmern Sie den Infekt sogar. In Fällen, in denen zu der verstopften Nase noch Husten, Kopfschmerzen und sogar Fieber hinzukommen, bedeutet das ein klares „Nein" zum Sport. Hier besteht Lebensgefahr! Denn der Herzmuskel kann sich entzünden. Es kann eventuell sogar noch Wochen nach der akuten Infektion zu einem plötzlichen Sekundentod aus scheinbar heiterem Himmel kommen. Der Kranke lebt wochenlang unbemerkt mit einem entzündeten Herzmuskel. Kommt es zum Zusammenbruch, ist medizinische Hilfe oft zu spät. Gefährlich sind insbesondere nicht auskurierte Virusinfektionen. Sportmediziner raten, bis zu zehn Tage nach einer Virusinfektion keinen Sport zu treiben. Und danach gilt: langsamer Trainingsaufbau! Das gilt nicht nur für Spitzensportler, sondern auch für jeden Breitensport und sollte nicht nur nach einer starken Erkältung, sondern nach jeder anderen Erkrankung befolgt werden.
2. Der falsche Ehrgeiz. Immer mehr Freizeitsportler gefährden ihre Gesundheit durch übertriebenen Ehrgeiz. Sie betätigen sich falsch und ungesund. Sie trainieren hart und treiben ihren Körper zu Höchstleistungen an. Dabei riskieren sie eine Schwächung des Immunsystems, Gelenkschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das passt in unsere heutige Gesellschaft: Karriere-Menschen, die wie am Fließband berufliche Erfolge erzielen, treiben mit hohem Anspruch Sport. Die beste Ausrüstung kann dabei jedoch das sinnvolle, regelmäßige und langsame Training nicht ersetzen.

**So können Sie Ihr Training selbst kontrollieren**

Wichtig ist, Ihr Herz nicht zu überfordern. Das gilt insbesondere dann, wenn Sie untrainiert sind. Behalten Sie deshalb Ihren Puls im Auge. Das gelingt am besten mithilfe eines Pulsmessgerätes. Sie können ganz einfach den optimalen Trainingspuls für sich selbst berechnen:

* Pulsmaximum. Anhand Ihres Lebensalters können Sie Ihr persönliches Pulsmaximum berechnen. Ziehen Sie von 220 Ihr Lebensalter ab, dann erhalten Sie diesen individuellen Wert. Sind Sie zum Beispiel 60 Jahre alt, liegt Ihr Pulsmaximum bei 160 Herzschlägen pro Minute.
* Trainingspuls. Als Anfänger oder untrainierter Mensch sollten Sie bemüht sein, 60 % dieses Maximalpulses nicht zu überschreiten. Liegt Ihr Pulsmaximum beispielsweise bei 160 Herzschlägen pro Minute, wie im obigen Beispiel ausgerechnet, sollte Ihr Trainingspuls bei 60 % von 160 liegen, also bei 96 Herzschlägen pro Minute. Achtung: Diese Angaben zum Trainingspuls gelten nur, wenn Sie keine Medikamente nehmen, die den Herzschlag beeinflussen!

Dieses Berechnungsverfahren ist bei Ihnen nur dann anwendbar, wenn Sie einen normalen Blutdruck haben. Ist das nicht der Fall, leiden Sie unter Umständen an einer Bluthochdruckerkrankung, dann sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Er kann mit Ihnen gemeinsam ermitteln, bei welchem Wert Ihr optimaler Trainingspuls liegen sollte. Außerdem gelten diese Angaben zum Trainingspuls nur, wenn Sie keine Medikamente nehmen, die Ihren Herzschlag beeinflussen.

**Bleiben Sie ein Leben lang aktiv**

Es gibt viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. Sport macht nicht nur fit, sondern auch noch Spaß. Er macht schlank, aktiver und attraktiver. Sport kann Ihr Älterwerden nicht verhindern, richtig betrieben, steigert er jedoch Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Vitalität und Ihre Widerstandskraft gegen Krankheiten aller Art. Ihr Blutdruck sinkt, das Herz wird trainiert, die Blut- und Sauerstoffversorgung des Körpers wird verbessert: Dadurch können Sie letztendlich einem möglichen Herzinfarkt und einem Schlaganfall vorbeugen sowie Ihre Lebenserwartung steigern.