

Professionelle Sauerstoffmessung in der Studiopraxis



Durch das richtige Training **Burnout vermeiden**

Als Ergänzung zur klassischen Anamnese, dem intensiven Gespräch von Trainer und Trainierendem, haben sich inzwischen auch Diagnostik-Tools wie z.B. die Atemgasmessung als aussagekräftig erwiesen. Die Messung von Stoffwechselleistung und Sauerstoffaustausch kann dabei helfen, individuelles Training so effizient wie möglich zu steuern.

Die Zahl der Menschen, die in deutschen Fitness- und Gesundheitsstudios trainieren, steigt stetig. Die Zielgruppen sind vielfältig. Junge figurbewusste Fitnessenthusiasten, Athleten, Gesundheitssportler, Senioren, Menschen mit bestehenden körperlichen Beschwerden oder Berufstätige, die einen Ausgleich zu den Anforderungen im Job suchen, sind heute in Fitness- und Gesundheitsstudios angemeldet.

Diese Entwicklung ist als vielversprechend zu bewerten, ist es doch

mittlerweile in großen Teilen der Bevölkerung bekannt, dass Bewegung ein „Heilmittel“ für unseren Organismus darstellen kann. Unzählige wissenschaftliche Untersuchungen haben die positive Wirkung bewiesen. Wichtig jedoch ist, dass bestimmte Bewegungen bzw. Belastungen nicht für jeden Menschen geeignet sind, was sich eigentlich von selbst versteht, wenn man die unterschiedlichen Menschen betrachtet, die sich auf der Trainingsfläche tummeln. Vor diesem Hintergrund ist eine differenzierte Trainings-

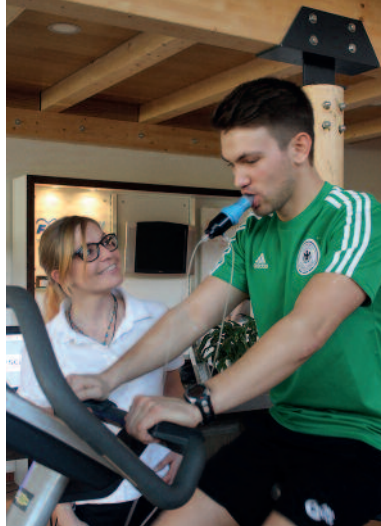
und Belastungssteuerung ist notwendig, um die richtigen Räder im Organismus in Gang zu setzen. Das ist jedoch für den Trainer nicht ganz leicht, sieht man es den Menschen von außen nicht immer an, wo die Probleme liegen und auch nicht, wie schwerwiegend sie sein können. Dies kann besonders bei metabolischen, also den Stoffwechsel bezogenen, Problemen häufig der Fall. Diese sind oftmals schwer greifbar, insbesondere dann, wenn es sich um die Auswirkungen von Leistungsdruck bzw. Stress handelt.

Wie erkennt man wer ausgebrannt ist?

Neben der klassischen Anamnese, einem ausführlichen Gespräch mit dem Betroffenen, kann die Atemgasmessung in Ruhe und bei Belastung eine aussagekräftige Diagnostik darstellen. Insbesondere, wenn es um differenzierte Trainingssteuerung geht. Gestresste Menschen haben in Ruhe aufgrund der Leistungshormone, die bei Stress produziert werden, eine hohe Stoffwechselleistung und eine eher geringe Sauerstoffaufnahme. Der Organismus ist auf „Kampf – oder Flucht“ programmiert und nutzt dafür schnelle Energie, die über Glukose bereitgestellt wird. Das bedeutet Zuckerstoffwechsel in Ruhe, den der Organismus normalerweise erst bei mittelintensiven bis hochintensiven Belastungen nutzen würde. Der Stoffwechsel ist in gewisser Weise den ganzen Tag über „ausgelastet.“

Wie sollte man Trainieren?

Sport kann sich gerade bei psychischen Belastungen bis hin zum Burnout positiv auf die Beschwerden auswirken. Regelmäßiges Training im Bereich der optimalen Sauerstoffaufnahme, das in einem sehr niedrigen Belastungsbereich stattfindet, senkt die Stresshormone Adrenalin und Cortisol und erhöht im Gegenzug die Wohlfühlhormone Serotonin und Dopamin. Intensives Training bedeutet aber auch Stress für den Organismus und kann die Gesamtsituation erheblich verschlechtern. Das Problem ist, dass leis-



tungsorientierte Menschen sich auch beim Training zu viel abverlangen und dadurch der Schuss nach hinten losgeht. In diesem Fall kann eine solche Testung helfen, um das Gegenüber durch Fakten überzeugen zu können.

Wie ermittelt man die optimale Sauerstoffgewinnung?

Bei einer Atemgasmessung unter steigender Belastung (Spiroergometrie) kann der Bereich der optimalen Sauerstoffgewinnung individuell ermittelt werden. In diesem Bereich findet die individuell effektivste Sauerstoffaufnahme statt. Das entspricht in der Trainingsmethodik dem Bereich der „Regeneration“. Genau dieser Trainingsbereich fördert das, was der Betroffene braucht: Regeneration.

Praxistipp zur Trainingsumsetzung

Damit man eine spürbare Verbesserung feststellen kann, sollte man zwei bis dreimal pro Woche für 30–60 Minuten die Sportschuhe schnüren. Das Trainingspensum kann man natürlich steigern, wenn man Spaß daran hat. Eines soll es aber auf keinen Fall: in Stress ausarten!

Welches Training kann man empfehlen?

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Studien die belegen, dass bei psychischen Be- und Überlastungen ein Cardiotraining positive Wirkung zeigen kann, aber auch, dass moderates, niedrig intensives Krafttraining hilft. Beides wirkt sich positiv auf Serotonin und Dopamin aus. Wichtig ist dabei: kein Leistungsdruck!

Um die optimale langfristige Trainingssteuerung zu gewährleisten, empfiehlt es sich dabei mit einem digitalen Messgerät regelmäßige Tests und Re-Tests durchzuführen.

Weitere Infos:

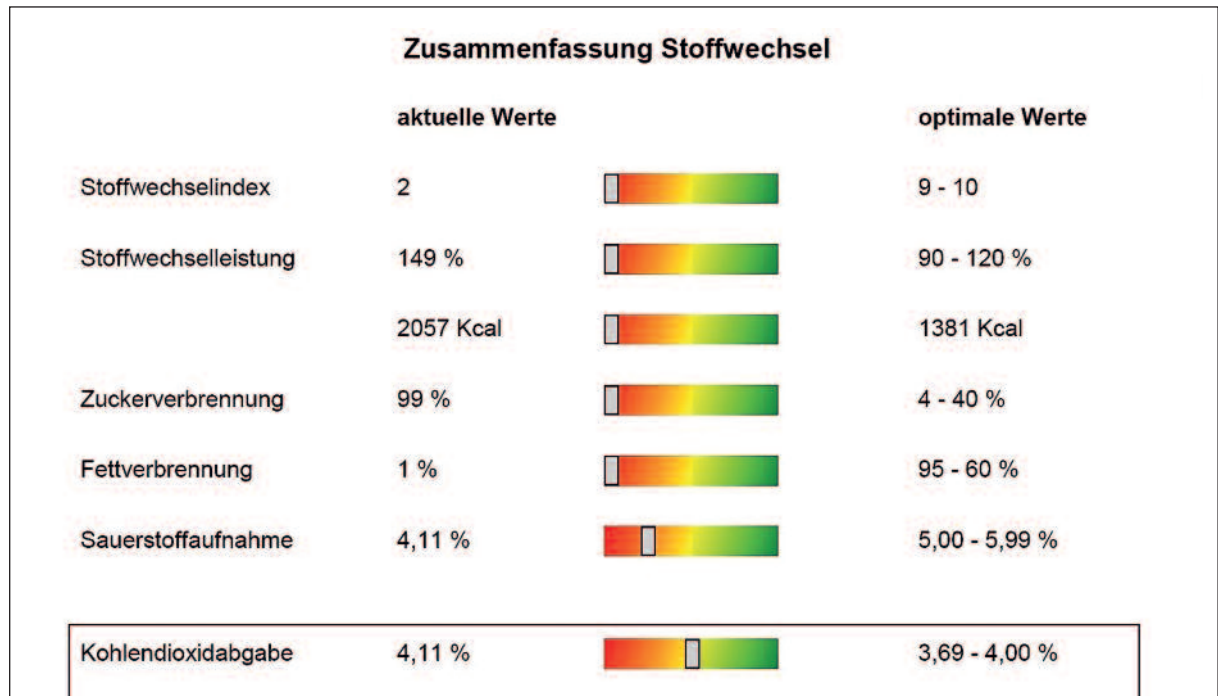
E-Mail: info@escan-test.de
 Web: www.escan-test.de

Literatur:

- <https://www.burn-out-syndrom.org>
- <https://www.palverlag.de/Burnout.html>
- <http://www.der-wegberater.de/im-fokus/burn-out/burn-out-therapie/>
- <http://www.muenchener-institut.de/beratung-fuer-unternehmen/zahlen-daten-fakten/>



Der Autor
 Carsten Stockinger ist Diplom-Sportwissenschaftler und seit 2005 für e-scan diagnostic tätig. Als operativer Leiter umfasst sein Aufgabenfeld unter anderem die Entwicklung und Weiterentwicklung des e-scan Stoffwechsellmesssystems.



Wichtig: Eine solche Messung sollte nur durch eine dafür qualifizierte Fachkraft erfolgen und auf Empfehlungen im sportlichen Bereich begrenzt sein.