

PRÄVENTION / Fehlende Leistungsdiagnostik mündet bei Freizeitsportlern meist in Energie-Verschwendung

Mit Vollgas am Trainingserfolg vorbei

Bietigheimer Sportärztin Dr. Tanja Engels: Vorherige Untersuchung mit individueller Beratung ist ein „Muss“

BIETIGHEIM-BISSINGEN. Man kennt das ja: Wer über längere Zeit körperlich abgebaut hat, der versucht um so verbissener wieder zu Form und Fitness zu kommen. Doch gerade mit überzogenem Ehrgeiz und Einsatz trainieren die meisten meilenweit am Ziel vorbei, so die Erfahrung der Bietigheim-Bissinger Sportärztin Dr. Tanja Engels. Sie rät jedem sportlichen (Wieder-)Einsteiger dringend dazu, sich vorab einem medizinischen Leistungscheck zu unterziehen.

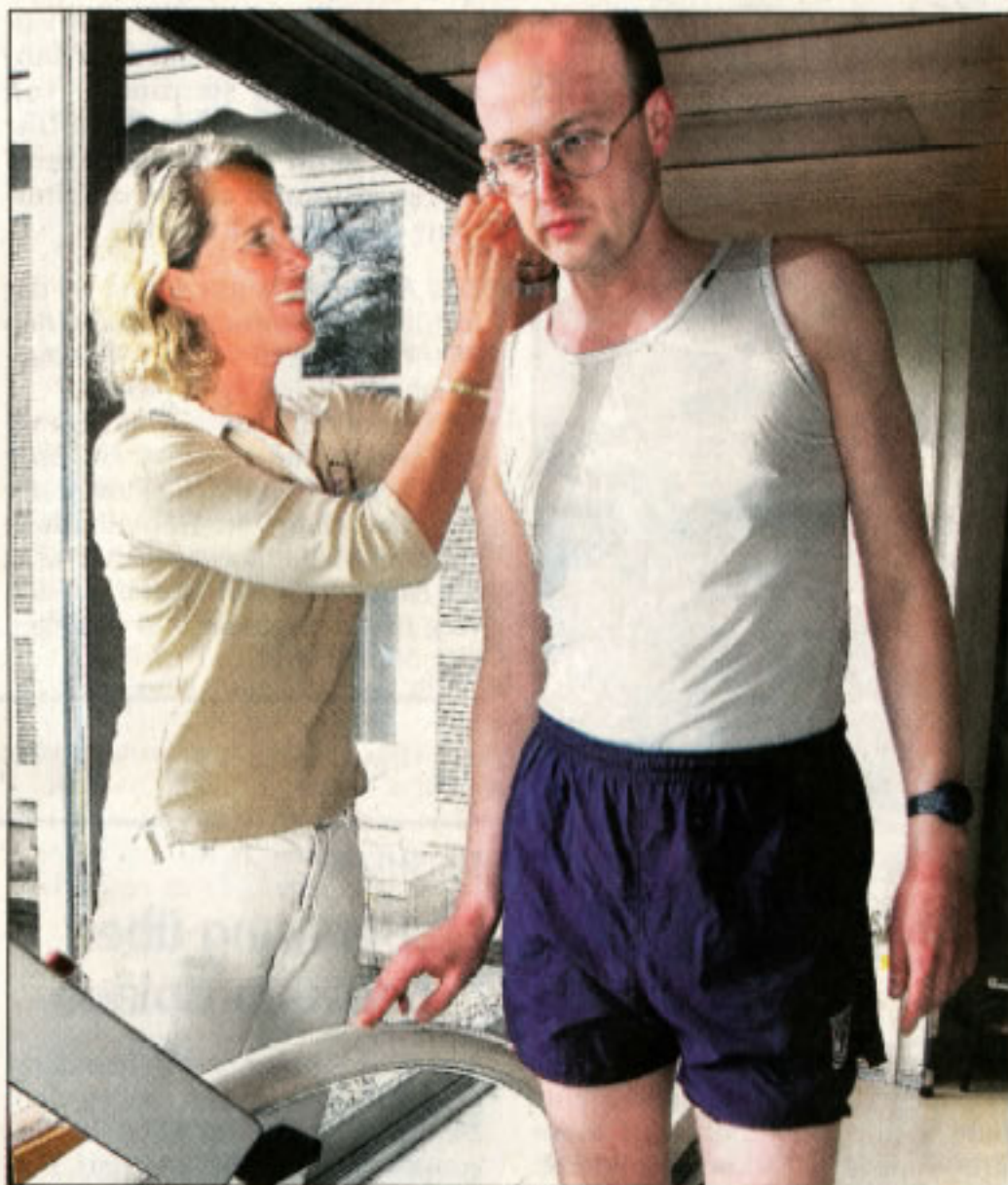
RÜDIGER MARGGRAF

Um ihren schlappen oder übergewichtigen Körper möglichst schnell wieder in Form zu bringen, schinden sich manche Sporteinsteiger geradezu: Nach dem Motto „Je intensiver, desto effektiver“ verbringen sie schweißtreibende Stunden auf dem Heimtrainer oder strampeln bzw. hetzen mit Vollgas durch Wald und Flur.

FIT UNDAKTIV05


Die große Serie unterstützt von
mhplus
 vom 9. – 30. 4. 05 Krankenkasse.

In den meisten Fällen ist diese Plackerei kein Gesundheitsprogramm, sondern reine Energieverschwendung: Untersuchungen der Universität Köln etwa haben ergeben, dass bis zu 90 Prozent aller Freizeitsportler falsch trainieren. So erreichen die Betroffenen oft nur das Gegenteil von dem, was sie sich eigentlich zum Ziel gesetzt ha-



Sportmedizinerin Dr. Tanja Engels „checkt“ einen Patienten: Die Leistungsmessung auf dem Laufband sowie die Blutabnahme zum Laktattest sind Bestandteile der Leistungsdiagnostik.
 Foto: Helmut Pangerl

ben: Statt körperlicher Fitness und Wohlbefinden drohen Verletzungen und - auch ausgelöst durch den ausbleibenden Erfolg - Frustration, Niedergeschlagenheit bis hin zur neuerlichen Gewichtszunahme.

Manche verlieren daraufhin völlig die Lust an der Bewegung, andere landen verletzungsbedingt in der Sprechstunde von Sportmedizinern wie Dr. Tanja Engels. Die Expertin weiß aus langjähriger Erfahrung, wie sich solche Entwicklungen vermeiden lassen: Für jeden, der sich, aus welchem Antrieb auch immer, sportlich zu betätigen be-

ginnt, „ist eine gründliche Untersuchung ein Muss“, so Dr. Engels, die als Schwimmerin selbst viele Jahre im Hochleistungssport erfolgreich war und ihre Sportart bis heute aktiv betreibt. So geht die mehrfache Titelträgerin im Sommer wieder bei der Senioren-Schwimm-EM in Schweden an den Start.

Die Bietigheimer Sportmedizinerin nennt die Gründe, warum ein „Ganzkörper-Checkup“ sowohl für den Profi als auch für den Amateur unverzichtbar ist: Einmal bekommt der Mediziner Auskunft über die momentane körperliche Verfas-

sung des Patienten. Ein Leistungstest auf dem Rad oder Laufband und begleitende Blutuntersuchungen geben schließlich Klarheit darüber, wie viel Belastung der Sportwillige seinem Körper überhaupt zumuten kann.

Speziell für den (Wieder-)Einsteiger in die sportliche Betätigung ist die so genannte Leistungsdiagnostik wichtige Voraussetzung für eine gezielte Trainingssteuerung. Nur so, sagt Medizinerin Dr. Tanja Engels, lassen sich genaue Pulsvorgaben ermitteln, mit denen noch effektiver trainiert werden kann. „In manchen Fällen kann schon eine Abweichung von fünf Pulsschlägen darüber entscheiden, ob das Training erfolgreich ist oder nicht“, betont die Sportärztin, die ihre Erfahrungen mit der Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung in dem Buch „Optimal trainieren“ festgehalten hat.

Auch Gelegenheitssportler sollten in Bezug auf ihre Leistungsfähigkeit „nichts dem Zufall überlassen“, erklärt Dr. Engels. Dabei kann sich ein sportmedizinisch begründeter Trainingsplan vor allem für Berufstätige, denen zwischen Arbeit und Familie nur wenig Gelegenheit für sportliche Betätigung bleibt, segensreich auswirken: Denn je knapper die zur Verfügung stehende Trainingszeit, „um so wichtiger ist, dass man sich dabei optimal bewegt“, formuliert Dr. Tanja Engels eine wesentliche Zielsetzung der sportmedizinischen Beratung.

INFO

Nur Privatversicherte bekommen die Kosten eines sportmedizinischen Checkups erstattet. Alle anderen müssen dafür mit Ausgaben zwischen 130 und 150 Euro rechnen. Zum Thema „Optimal trainieren“ veranstaltet Sportärztin Dr. Engels jeden zweiten Mittwoch eines Monats einen Seminarvortrag. Informationen dazu unter (0 71 42) 2 17 27 oder 91 92 11.