



Ausgebrannt

Übertriebener Ehrgeiz kann zu einem sportlichen Burn-out-Syndrom führen.

BURN-OUT-SYNDROM BEI LÄUFERN DR. ANDREAS DALLAMASSL

Auch im Breiten- und Gesundheitssport kann das Laufen, welches bei richtiger Dosierung physische und psychische Gesundheit mit sich bringen soll, gar nicht so selten zu einem Zustandsbild führen, das unter der Bezeichnung „Übertrainingssyndrom“ bekannt ist.

Der Übertrainingzustand zeigt sich in sehr unterschiedlichen körperlichen und psychischen Symptomen und wird auf Grund

eines schleichenden Verlaufes oft erst sehr spät erkannt.

Der übertrainierte bzw. überlastete Körper ist nicht mehr in der Lage, nach Trainingsreizen eine ausreichende Erholung zu erreichen. Superkompensationseffekte, welche eine Leistungsverbesserung bewirken sollen, bleiben aus und nach anfänglicher Stagnation nimmt die Leistungsfähigkeit letztendlich immer mehr ab. Oft wird durch noch häufigeres und inten-

siveres Training versucht, diesen Leistungsabfall zu korrigieren, was zu einem Teufelskreis aus immer mehr Training und immer weiter sinkender Leistungsfähigkeit führt.

Symptome des Übertrainings

Das Übertraining ist eine sehr komplexe Reaktion des Körpers, welche sich in einer Vielzahl von möglichen Symptomen äußern kann. Im Bereich des Bewegungsapparates kommt es zu einer gesteigerten Ermüdbarkeit der Muskulatur bei immer geringer werdender Belastbarkeit. Hormonell kommt es zu einem katabolen Zustand, welcher durch eine Verschiebung zugunsten gewebe- und kraftabbauender Hormone verursacht ist. Der Spiegel aufbauender (anaboler) Hormone sinkt, wodurch die Regenerationszeiten immer länger und ein sinnvolles und leistungsförderndes Training immer schwieriger werden. Die Krampfneigung und Verletzungsgefahr im Bereich der Muskulatur nimmt zu. Auch Überlastungsprobleme im Sinne von Sehnenreizungen und entzündlichen Reaktionen am Knochen werden häufiger. Im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems kommt es zu Veränderungen des Ruhepulses, Schwankungen des Blutdruckes mit Schwindelzuständen und einer Veränderung der Atemfrequenz. Mit Zunahme der katabolen Situation kommt es auch zu Gewichtsverlust und Störungen im Bereich des Elektrolythaushaltes, was eine weitere Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit sich bringt. Psychische Veränderungen wie Laufunlust, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Konzentrationsstörungen und Motivationsprobleme sowie soziale Rückzugstendenzen bewirken in schweren Fällen nicht nur einen enormen Verlust der persönlichen Lebensqualität, sondern führen auch zu negativen Auswirkungen im Familien- und Berufsleben.

Diagnose des Übertrainings

Leider sind die Symptome eines Übertrainingzustandes häufig so diffus und schleichend, dass eine frühzeitige Diagnosestellung nicht immer einfach ist. Es müssen auch immer Erkrankungen ausgeschlossen werden, welche mit ähnlichen Symptomen einhergehen können. Dazu zählen verschiedenste Mangelzustände wie Eisen-, Vitamin- oder Spurenelementemangel sowie Blutarmut. Auch Störungen der Schilddrüsenfunktion, rheumatische Erkrankungen und Erkrankungen wie das chronische Müdigkeitssyndrom können ähnliche Symptome verursachen und müssen in differentialdiagnostische Überlegungen mit einbezogen werden. Nicht zuletzt muss

auch an verschiedenste Infektionskrankheiten gedacht werden, welche nicht immer leicht zu therapieren sind. Das Pfeiffer'sche Drüsenfieber und andere virale Infektionen oder auch aus Trainingslagern mitgebrachte Infektionen können zu Fehlern in der Diagnostik führen. Nicht zuletzt kommt es natürlich beim überlasteten Sportler durch ein geschwächtes Immunsystem auch viel eher zu Infektionen, was im Rahmen der Diagnostik und Therapie berücksichtigt werden muss. Es gibt verschiedenste Untersuchungsbefunde, welche auf das Vorliegen eines Überlastungssyndroms hinweisen (siehe INFO). Leider sind alle diese Befunde nicht regelmäßig bei solchen Problemen zu finden, auch schließt ein Fehlen all dieser Befunde ein Übertrainingsproblem nicht aus, sodass diese nur als ein Mosaikstein in der Diagnostik eines Übertrainingsyndroms angesehen werden können.

Ursachen des Übertrainings

Neben den unmittelbaren Ursachen eines Übertrainings, die meist in Fehlern beim Lauftraining zu suchen sind, muss auch auf wegbereitende Faktoren hingewiesen werden, welche vor allem über eine Abnahme der individuellen Belastbarkeit zu Problemen führen können. Die häufigsten Fehler im Training sind natürlich zu hohe Intensitäten und zu rasche Umfangssteigerungen, die den Körper überfordern und früher oder später zu Beschwerden führen. Die vorsichtige und langsame Steigerung der Laufumfänge (also der wöchentlichen Laufkilometer) ist vor allem deshalb wichtig, da der passive Bewegungsapparat (Knochen, Bänder, Sehnen, Knorpel) relativ lange Zeit zur Anpassung an die Laufbelastung braucht. Das ist auch der Grund, weshalb aus sportmedizinischer Sicht einem völligen Laufanfänger zumindest ein Jahr vernünftiges Lauftraining empfohlen wird, um gut gerüstet an den Start eines vollen Marathons gehen zu können.

Zu hohe Intensitäten (= zu hohe Pulsfrequenzen) sind der zweite wesentliche Punkt, der bei vielen Menschen ein Übertrainingsproblem auslösen kann. 70–80% des Trainings im Langstreckenlauf sollte im streng aeroben Bereich stattfinden, also in jenem Bereich, in dem Sie sich wohlfühlen, in dem Sie noch gut sprechen können und in dem Sie Ihre Grundlagenausdauer optimal trainieren. Für einen beachtlichen Teil der Laufeinsteiger bedeutet dies aber ein Tempo, bei dem Gehen möglich bzw. notwendig ist. Wenn dies der Fall ist und trotzdem bei jedem Training gelaufen wird, dann kommt es unweigerlich zu einem Überlastungsproblem, das man sonst nur bei einem leistungsorientierten Läufer erwarten würde.

Wegbereitende (prädisponierende) Faktoren für ein Übertraining sind zusätzliche Umstände, durch die ein Überlastungssyndrom manifest werden kann bzw. bei hohen Belastungen zum Ausbruch kommt. Gesundheitliche Probleme wie Bagatellerkrankungen, Infektionen oder auch leichte Verletzungen können in Verbindung mit hartem Training leicht zum Kippen des Gleichgewichtes in Richtung Übertraining führen. Auch psychische und soziale Faktoren wie berufliche oder familiäre Überlastung, Verbissenheit im Training, zu wenig Zeit für Regeneration und Unfähigkeit zur Entspannung bewirken oftmals eine Überforderung des Sportlers. Berufssportler haben neben dem

Symptome ignoriert hat, sollte ungefähr zwölf Wochen zuwarten, um wieder mit intensivem Training zu beginnen. Leichtes regeneratives Training mit deutlich reduzierter Intensität und verminderten Umfängen bevorzugt in alternativen Sportarten ist in dieser Zeit zwar möglich, jedoch sollte nicht jede leichte Verbesserung des individuellen Befindens sofort wieder in einer Trainingsintensivierung münden. Es werden natürlich wie bei vielen anderen gesundheitlichen Problemen und Befindlichkeitsstörungen auch hier von der Industrie allerlei Zaubermittel angepriesen. Aus ärztlicher Sicht gibt es aber außer einer ausgewogenen und vernünftigen Ernährung, der Betonung regene-



Ist der Übertrainingszustand erst einmal erreicht, geht in der Regel nichts mehr.

© LW MEDIA-ARCHIV/SHUTTERSTOCK/ORIA

anspruchsvollen Training jede Menge Zeit, durch regenerative und physiotherapeutische Maßnahmen die individuelle Belastungsverträglichkeit zu erhöhen und somit ein Abgleiten in einen Übertrainingszustand zu verhindern. Auch ausreichender Schlaf, vollwertige und sportgerechte Ernährung sowie Anpassung des Trainings an klimatische und jahreszeitliche Besonderheiten sind unter diesem Aspekt zu betrachten.

Therapie des Übertrainings

Haben nun einige dieser Faktoren zu einem mehr oder weniger starken Übertrainingszustand geführt, so gilt es, die Trainingsbelastungen drastisch zu reduzieren und die Teilnahme an Wettkämpfen völlig zu unterlassen. Je nach Schweregrad sollte diese Pause zwischen zwei und zwölf Wochen, in Extremfällen sogar bis zu sechs Monaten dauern. Eine Faustregel besagt, dass man Wettkämpfe und intensives Training ungefähr dreimal so lange vermeiden sollte, wie die Entwicklung des Übertrainings gedauert hat. Wer also beispielsweise über einen Zeitraum von vier Wochen die

rativer Maßnahmen aller Art sowie der Rücknahme des Trainings keinerlei wirksame Medikamente oder Maßnahmen zur Behebung eines Übertrainingszustandes. Eine entsprechende Selbstdisziplin ist in solchen Situationen unbedingt notwendig, um früher oder später wieder an die frühere Leistungsfähigkeit Anschluss zu finden und vor allem – was noch wichtiger ist – wieder Freude und Lust am Gesundheitselixier Laufen zu finden. ●

INFO

Mögliche Befunde beim Übertraining, die aber für eine Diagnose nicht zwingend sind:

- Erhöhung der katabolen Hormone (Cortisol).
- Verminderung der anabolen Hormone (Testosteron).
- Erhöhte Kreatinkinase (CK) durch Zerstörung von Muskelzellen.
- Erhöhte Harnstoffwerte.
- Anstieg oder Abfall der Stresshormone (Adrenalin und Noradrenalin) unter Ruhebedingungen.
- Verminderter Anstieg der Stresshormone unter Belastung.
- Deutlich verminderte Laktatwerte in der Leistungsdiagnostik bei Belastungsabbruch.
- Verminderte Kalium- und Magnesiumspiegel im Blut.