

Interview zum Leipzig-Triathlon 2006, Weyer (SensLab GmbH) / Clauß (Leipziger Triathlon e.V.)

C: Wie im letzten Jahr sind Sie auch bei diesem Leipzig-Triathlon wieder mit einem Stand zur Laktatmessung dabei. Wird das Angebot gut angenommen?

W: Ja, und es ist wirklich beeindruckend, wie viele Sportbegeisterte sich für moderne Leistungsdiagnostik interessieren – als wir mit unserem Lactate Scout auf den Markt kamen, gab es da noch Zweifel: Das wäre doch nur was für Profis. Veranstaltungen wie heute zeigen jedoch, daß auch Breitensportler sich Gedanken machen über optimale Trainingssteuerung und sich auch umfassend über neueste Techniken informieren.

C: Nun, das liegt sicherlich auch daran, daß man in den Zeitungen immer mehr über die Methoden der Profis erfährt – ausgefeilte Trainingspläne, Muskelstimulation, spezielle Ernährung bis hin zum Doping sind ja ebenfalls aus dem Leistungssport immer mehr auch zum Allgemeinthema geworden. Aber worum geht es eigentlich bei der Laktatmessung?

W: Es geht darum festzustellen, was ich im Training meinen Körper zumuten kann oder muß – wenn ich weiterkommen will, muss ich dafür sorgen, daß Herz, Muskeln usw. in Form bleiben und als Energielieferanten immer leistungsfähiger werden. Das ist jedoch ein Balanceakt, denn wenn der Körper überfordert ist, verkehrt sich der Effekt ins Gegenteil.

C: Sport ist Mord?

W: Wenn ich nach Luft japsend durch den Stadtpark stürme, wenn ich versuche, mit einem Profi mitzulaufen ohne dessen Kondition zu besitzen, oder wenn ich nach wenigen Wochen Training im Marathon mitlaufe – dann ja.

C: Gibt es da aber nicht schon einfache Kontrollmöglichkeiten, z.B. mit einer Pulsuhr?

W: Prinzipiell ja, wobei aber Zweierlei zu beachten ist: Zum Einen sind hochwertige Pulsuhren mit entsprechenden Funktionen nicht billig und auch nicht eben einfach zu bedienen, weshalb viele Sportler letztlich doch nur auf Faustformeln vertrauen wie „220 minus Lebensalter“ oder schlicht „Puls 130“. Zum anderen gibt die Herzfrequenz nur indirekt Aufschluß über die zumutbare Belastung, der vermeintliche Idealpuls ist individuell sehr unterschiedlich (nach Studien bis zu 40 Schlägen unter oder über der Faustformel), kann also am Ende zu einem völlig verfehlten Training führen.

C: Ist das eine Erfahrung aus der Theorie oder aus der Praxis?

W: Vor einigen Monaten starteten wir eine Online-Umfrage unter Triathleten, mit mehreren hundert Teilnehmern. Das Ergebnis war erschreckend: Obwohl alle mit Pulsuhr, Trainingsplan täglich 1-2 Stunden trainierten, klagten 2/3 über geringe Nachhaltigkeit des Trainings, und 1/3 gab sogar an, trotz regelmäßigen Sports immer wieder mit Erkältungen u.a. Infektionskrankheiten zu kämpfen – eine typische Folge von wiederholter Übersäuerung durch überzogenes Training.

C: Was bedeutet „Übersäuerung“ hier genau?

W: Nun, Laktat ist ein Stoffwechselprodukt, das im Körper produziert und auch wieder abgebaut wird. Jeder Mensch besitzt bei normaler Aktivität einen gewissen Grundpegel, einen „Ruhewert“. Bei erhöhtem Energieverbrauch – also bei Stress, gesundheitlicher Belastung und vor allem natürlich beim Sport – steigt dieser Laktatwert an. Das ist kein Problem, solange die Energieanforderung moderat und der Körper in der Lage ist, das Laktat auch angemessen wieder abzubauen: Der Wert erhöht sich, kann aber vom Körper ausbalanciert werden. Optimal ist ein Training dann, wenn die Belastung sich im höchsten, noch auszubalancierenden Laktatbereich bewegt: Mein Körper ist gefordert, bleibt aber im „grünen Bereich“, medizinisch ausgedrückt: An der aerob-anaeroben Schwelle.

C: Und wenn ich mehr erreichen will?

W: Dann sollte ich sehr vorsichtig sein: Sprinter z.B. schaffen es, kurzzeitig sehr hohe Laktatwerte auszuhalten, da ihr Körper in der Lage ist, das Laktat danach auch sehr schnell wieder abzubauen. Anhaltende Übersäuerung durch Überlastung ist jedoch ein echtes gesundheitliches Problem.

C: Aber das merkt man doch, wenn man Seitenstechen hat oder andere Signale des Körpers Alarm schlagen?

W: Woher weiß der Körper, dass Sie in einem halben Jahr Marathon laufen wollen? Wenn Ihr Kreislauf die Notbremse zieht, dann tut er das viel später, als dass es für ein gezieltes Training noch sinnvoll wäre – der „Sport ist Mord“-Effekt ist also schon längst eingetreten.

C: So dramatisch?

W: Zumindest fällt man bei Überbelastung deutlich hinter sein Trainingsziel zurück. Das Immunsystem wird beeinträchtigt, und man ist anfälliger für Krankheiten. Vor weiterem Training ist erst einmal Erholung, Regeneration angesagt. Oder an einem anderen Beispiel verdeutlicht: Wer seine Pfunde verlieren möchte, muß seinen Stoffwechsel anregen – schwimmt jedoch durch zu intensives Training zu viel saures Laktat im Blut, sind die zum Fettabbau benötigten Enzyme dort weitgehend blockiert, zu deutsch: Der Bierbauch bleibt, und die Gesundheit leidet doppelt.

C: Also ist Laktatkontrolle nicht nur etwas für leistungsorientierten Sportler, sondern auch für Anfänger und Übergewichtige ein Geheimtipp?

W: Durchaus, viele Ärzte und Personal Trainer setzen den Lactate Scout bei ihren Patienten ein, um so das „Fatburning“ gesichert zu betreiben.

C: Sind das Ihre Zielgruppen, Ärzte und Trainer?

W: Auch, aber nicht nur: Gut die Hälfte unserer Kunden sind sog. Amateursportler, die sich Ihren Scout im Internet oder beim Fachhändler besorgen und selber damit arbeiten.

C: Wie kann man sich das praktisch vorstellen?

W: In der Regel wird alle 2-3 Wochen ein sog. Stufentest durchgeführt: Dafür setze ich mich auf den Heimtrainer, laufe oder fahre eine vertraute Strecke und steigere etappenweise alle 5 Minuten meine Leistung. Nach jeder Stufe mache ich einen kleinen Pieks in den Finger und messe meinen aktuellen Laktatwert. Das dauert beim Scout nur 15 sek. und ist kinderleicht. Bei den ersten Stufen wird mein Laktatwert nur langsam ansteigen, bei kritischer Belastung aber „springt“ der Wert auffällig nach oben. Daran sehe ich, daß mein Stoffwechsel die Balance verloren hat und Übersäuerung droht. Ich merke mir also die vorhergehende Belastungsstufe oder den dabei festgestellten Pulswert und trainiere die nächste Zeit auf diesem noch stimulierenden, gesunden Niveau. Dadurch gehe ich sicher, dass sich die Energieumsetzung meines Körpers verbessert und mein Laktat-Schwellenwert beim nächsten Stufentest erst bei höherer Belastung überschritten wird. Mein Trainingserfolg wird also kontrolliert aufgebaut.

C: Ihr Lactate Scout ist kein Ersatz für eine Pulsuhr?

W: Rein theoretisch schon, aber in der täglichen Praxis empfiehlt es sich, beide Techniken miteinander zu kombinieren: Statt den Trainingserfolg auf komplizierte Herzfrequenz-Formeln aufzubauen oder täglich Laktat zu messen, kalibrieren viele ihren „Idealpuls“ für das tägliche Training über Laktatmessung im 2-3 wöchigen Abstand.

C: Wo kann man sich so etwas mal anschauen, und was kostet so ein System?

W: Auf unserer Seite www.senslab.de veröffentlichen wir neben dem Händlerverzeichnis auch eine Liste von Trainern und Seminaranbietern, die mit dem Scout arbeiten. Geräte kann man auch in vielen Internet-Sportshops oder einem unserer weltweiten Vertriebspartner erwerben. Je nach Ausstattung liegen die Preise um die 350 - 450 EUR, wobei sich für Sportler unser Lactate Scout-Startpaket mit allem erforderlichen Zubehör empfiehlt.

C: Danke für das Gespräch und weiterhin viel Erfolg!