
STICHWORT SPORTCHECK

Er beginnt mit einer sportärztlichen Grunduntersuchung samt Ruhe-EKG. Dem folgt eine steigende körperliche Belastung auf einem Fahrrad-Ergometer oder Laufband mit kontinuierlicher EKG-Messung. Dabei werden unter gleichmäßiger Erhöhung der Belastung permanent die Atemgase gemessen, um Auskunft über den sich kontinuierlich verändernden Stoffwechsel zu erhalten. Diese Veränderung kann sehr genau mit Herzfrequenzen hinterlegt werden. Dies liefert dann die Grundlage für Empfehlungen im Trainingsplan – etwa für eine Gewichtsreduktion, zum Fettabbau, aber auch für ein entsprechendes Herz-Kreislauf-Training. Ein Basis-Sportcheck kostet ungefähr 95 Euro. Eine Körperfettanalyse sowie eine Trainingsberatung schlagen jeweils mit etwa 20 Euro zusätzlich zu Buche.

WIE SPORTLICH BIN ICH WIRKLICH?

Joggen, Radfahren oder Schwimmen: Wer Sport treibt, fühlt sich fit. Doch stimmt das wirklich? Dies können spezielle Tests zeigen. Redakteur Peter Erik Felzer hat das für Sie in den Städtischen Rehakliniken Bad Waldsee ausprobiert.

Es kommt der Satz, den Reporter so fürchten wie der sprichwörtliche Teufel das Weihwasser. »Die nächsten zehn Minuten dürfen Sie nichts mehr sagen.« Keine noch so spannende Frage darf ich stellen. Stattdessen bin ich mit Elektroden für ein Belastungs-EKG verkabelt, trage eine enge Atemmaske und werde gleich mit steigender Geschwindigkeit über ein Laufband gejagt.

Am Anfang steht die Fettmessung

Für Markus Kaulingfrecs, Leiter der Sporttherapie der Städtischen Rehakliniken Bad Waldsee, gehört es zum Alltag, Menschen wie mich auf ihre Sportlichkeit hin zu testen. »Zu Beginn erfrage ich ein paar allgemeine Dinge, etwa das Gewicht und die Körpergröße. Und natürlich ob und wie viel Sport man treibt«, erklärt der Diplom-Sportlehrer.

Danach misst er den Körperfettanteil. Dies geschieht mittels Infrarot, einem speziellen Licht. Ein kleines Gerät, das Kaulingfrecs auf einen bestimmten Punkt am Oberarm aufsetzt, schickt es durch den Körper.



Die verschiedenen Bestandteile wie Muskeln oder Fett strahlen Infrarot in unterschiedlicher Weise zurück. Ein Computer errechnet daraus die Körperzusammensetzung. »16,2 Prozent Fettanteil«, liest Kaulingfrecs vom Monitor ab. »Mit ihren 43 Jahren liegen Sie damit im optimalen Bereich.« Die erste Testhürde habe ich überstanden.

10 Elektroden überwachen das Herz

Im nächsten Schritt kommt Kabelsalat: Sechs Elektroden verteilt Kaulingfrecs rund um den Herzbereich auf meiner Haut, vier am restlichen Brustkorb. Ein dickeres Kabel leitet die EKG-Werte weiter, die zahlreiche Informationen über das Herz liefern. Das kennen viele auch aus der Arztpraxis. Das Spannende kommt jetzt: eine Atemmaske. Damit analysiert ein Computer nicht nur die Menge der eingeatmeten Luft, die Untersuchung informiert zusätzlich über den aufgenommenen Sauerstoff sowie den Fett- und Kohlenhydratverbrauch. Dies liefert Informationen, wie effektiv, also sportlich, der Körper arbeitet.

Bevor es losgeht, misst Kaulingfrecs noch meinen Ruhe-Blutdruck. »100 zu 60, ein prima Wert«, lobt der Diplom-Sportlehrer. Dann geht es auf das Laufband. »Wir starten langsam mit normalem Gehtempo, Sie brauchen noch nicht zu laufen.« Ungewohnt ist es, die Atemmaske mit dem Schlauch vor dem Gesicht zu tragen. Ich habe ein wenig das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen. Aber das sei, wie mir Kaulingfrecs versichert, eine Frage der Gewohnheit. Links und rechts vom Laufband sind, ähnlich wie die Holme eines Barrens, Stangen. An ihnen kann ich mich beim Laufen festhalten.

Probleme mit Atemmaske

Das Laufband bewegt sich schneller, und ich fange an zu joggen. Nach und nach steigert das Testprogramm kontinuierlich die Geschwindigkeit. Acht Minuten später sagt Kaulingfrecs: »Wir sind jetzt bei zehn Kilometern pro Stunde.« Das Laufen bereitet mir keine Probleme. Doch die zunehmende Hitze unter der Atemmaske macht mir das Luftholen immer unangenehmer. Einige Minuten später, bei rund 16 Kilometern pro Stunde, gebe ich Kaulingfrecs ein Zeichen und höre auf.

Eine zweite Blutdruckmessung: Kaulingfrecs nickt zufrieden. Ich befreie mich von der Atemmaske. Kaulingfrecs nimmt mir die Elektroden ab und zeigt mir die Auswertung. »Schade, dass Sie nicht weitergelaufen sind. Da ist noch Luft nach oben drin. Aber ich

» Lesen Sie weiter auf Seite 50.

Impressionen



> Fortsetzung von Seite 49

habe schon von einigen gehört, dass sie Probleme mit der Atemmaske haben.«

Stoffwechsel auf Trab bringen

Ein Blick auf den Monitor liefert viele Informationen. Mit dem Herzen sieht alles gut aus, so der Diplom-Sportlehrer. »Zwei Dinge haben mich überrascht. Zum einen nehmen Sie überschnittlich viel Sauerstoff auf. Zum anderen sind Sie noch in einer Geschwindigkeit gelaufen, die sie nach meinen Untersuchungen vom Stoffwechsel her über längere Zeit halten könnten. Ihr bisheriges Training ist also sehr effektiv. Natürlich wäre es spannend gewesen zu erfahren, bis zu welcher Geschwindigkeit Sie ohne die Einschränkung durch die Atmung wirklich laufen könnten.«

Zum Schluss gibt mir Kaulingfrecks noch ein paar Tipps, wie ich noch effektiver trainieren könnte. »Probieren Sie ruhig einmal Tempoläufe aus. Also eintausend Meter so schnell es geht, dann ein paar Minuten Pause einlegen und das ganze vier-, fünfmal wiederholen.« Das Ausdauervermögen und vor allem die Laufgeschwindigkeit ließen sich durch geschickte Kombination noch verbessern. »Wenn Sie zum Beispiel mit dem Fahrrad nach der Arbeit nach Hause kommen, einfach noch einen einstündigen Lauf dranhängen. Denn dem Stoffwechsel ist es egal, was ihn auf Trab bringt.« •

Peter Erik Felzer

WIE FINDET MAN SPORTÄRZTE?

Interesse an sportärztlichen Untersuchungen? Eine Liste empfohlener Sportmediziner liefert die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. – Geschäftsstelle, Klinik Rotes Kreuz, Königswarter Straße 16, 60316 Frankfurt/Main, Telefon 069 4071-412, Telefax 069 4071-859. Die Internetadresse steht unter www.aponet.de im Bereich der Neuen Apotheken Illustrierten in der Linkliste zu diesem Heft.