

Wie 24 Stunden und 100.000 Herzschläge ein Leben verändern

Seppi Neuhauser ist einer von zwölf Lebensfeuer-Professionals im Kleinwalsertal. Selbst Leistungssportler, hat er sich in über 20 Jahren Ausdauersport mehrmals dem Ironman gestellt und ist über 103.000 Kilometer gelaufen.

„Obwohl ich weniger trainiere, ist meine Leistungsbereitschaft besser als vor zehn Jahren.“

Die Liste seiner Erfolge ist lang, u.a. war er Österreichischer Staatsmeister im Triathlon (1997), Vize-Europameister bei den Triathlon Masters (2002), 4. beim Transalpine Run in der Klasse Men (2012). Hauptberuflich ist er Eismeister und als staatlicher Trainer betreut er zahlreiche Spitzensportler im Ausdauertraining. Woher nimmt er die Energie? Wir haben ihn gefragt.

Wie hat sich dein Training verändert, seit du mit der Lebensfeuer-Messung arbeitest?

Die letzten zwei Jahre waren die besten in über 20 Jahren aktiver Laufkarriere. Ich trainiere bewusster und dadurch effizienter. Obwohl ich weniger trainiere, ist meine Leistungsbereitschaft besser als vor zehn Jahren. Und das ist nicht nur meine subjektive Wahrnehmung, das hat sich auch in Leistungstests bestätigt.

Es sind vor allem Kleinigkeiten, die ich verändert habe, die aber eine große Wirkung gezeigt haben. Bei meiner ersten Lebensfeuer-Messung war ich ziemlich überrascht, meine Werten waren zwar gut, aber ich hatte

fast keine RSA (Anmerkung der Redaktion: RSA steht für Respiratorische Sinusarrhythmie). Die RSA zeigt, ob Herz- und Atemrhythmus im Einklang sind und wie gut sich jemand erholen kann. Keine oder wenig RSA deutet also daraufhin, dass das vegetative Nervensystem nicht runterfährt und in ständiger Bereitschaft bleibt. Meine Vermutung war, dass ich durch den langjährigen Leistungssport meinem Körper immer vorgegeben habe, wie er zu atmen hat und dadurch hatte er die natürliche Atmung verloren. Das Einzige, das ich daraufhin neu in meinen Alltag integriert habe, waren Atemübungen. Bei der nächsten Messung ein halbes Jahr später hatte ich dann auch eine RSA. Viel wichtiger ist aber, dass ich mich durch die bessere Atmung erholter fühle, besser schlafe und mein Körper auch in Ruhephasen optimal mit Sauerstoff versorgt wird, so dass ich mein Leistungspotenzial besser nutzen kann.

Du hast die Lebensfeuer-Messung in deine Arbeit mit Spitzensportlern integriert, aber auch der Österreichische Skiverband unterstützt seine Athleten auf diese Weise. Wie unterscheidet sich die Lebensfeuer-Messung von anderen Methoden, mit denen im Leistungssport gearbeitet wird? Was sind die Vorteile?

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist die zentrale Größe der Lebensfeuer-Messung. Man hat im Sport schon früher mit der HRV gearbeitet, allerdings war die Messung bisher recht aufwendig. Das geht mit Hilfe des Lebensfeuer-Rekorders jetzt ganz einfach und absolut zuverlässig.

Die Methode beruht auf medizinischen Fakten. Entscheidend ist aber, dass sie ganz individuell und ganzheitlich Aufschluss gibt. Ich kann nicht nur den aktuellen Zustand eines Athleten erkennen, sondern auch wie gut er sich regenerieren kann und wie groß sein Leistungspotenzial ist. Je nachdem, welche Ziele der Sportler verfolgt, kann ich einen für ihn maßgeschneiderten Trainingsplan und einen genauso wichtigen Regenerationsplan ausarbeiten.

Das Ergebnis basiert auf einer 24-Stunden EKG-Messung - wie kannst du aus 24 Stunden repräsentative Rückschlüsse auf schon länger zurückliegende Verhaltensweisen oder Ereignisse schließen?

Innerhalb der 24 Stunden wollen wir einen Einblick in die Dynamik des Alltags des Klienten bekommen, ein ganz wichtiger Faktor ist



Seppi Neuhauser, Triathlet und Lebensfeuer-Professional



der Schlaf. Anhand der HRV sehe ich, wie gut sich der Klient an unterschiedliche körperliche und psychische Belastungen anpassen kann. Jede Veränderung des Lebenstempos, der Atmung aber auch der Emotionen spiegelt sich in der Variabilität des Herzschlags wider. Dabei geht es um die grundsätzliche Bandbreite und die verändert sich nicht so schnell. Außerdem lügt die HRV nicht, denn Herz und Atmung werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert, das heißt du kannst die HRV nicht bewusst beeinflussen. Wenn also ein Manager unter Dauerstress steht oder ein Sportler sich im Übertraining befindet, ist das vegetative Nervensystem ständig aktiviert. Diese Aktivierung sieht man auch lange im Nachhinein.

Und wie unterscheiden sich 24 Stunden im Leben eines Sportlers im Vergleich zu einem Manager gemäß HRV?

Der Unterschied ist gar nicht so groß. Ein Ausdauersportler hat von Haus aus ökonomischere Werte. Zum Beispiel schlägt das Herz eines gesunden Menschen in 24 Stunden ca. 100.000 Mal, das Herz des Sportlers gerade mal rund 70.000 Mal. Je höher die Herzfrequenz, desto eher ist der Sympathikus, also der aktivierende Teil des vegetativen Nervensystems, dominant. Allerdings sind Sportler meist sensibler und reagieren früher auf den Sympathikus. Daher sieht das Lebensfeuer von einem Manager, der aufgrund von Stress an die Grenzen seiner Leis-

tungsfähigkeit stößt, dem eines Sportlers, der seinem Körper langfristig ein zu intensives Training zumutet, sehr ähnlich.

Auf welchem Weg schickst du die beiden, um neue Energie zu schöpfen?

Natürlich gehe ich bei jedem auf die persönlichen Ziele ein, der Prozess ist aber sehr ähnlich. Ich versuche jeden dort abzuholen, wo er gerade steht. Gemeinsam entwickeln wir einen langfristigen Weg, angepasst an seine Ziele und das individuelle Leistungsvermögen. Für beide gleich wichtig ist der Ausgleich des vegetativen Nervensystems. Mit einfachen Übungen, täglichen Ritualen, zum Beispiel zweimal am Tag für wenige Minuten eine bewusste Pause zu machen, kann man sehr viel erreichen und dem Körper helfen, sich zu regenerieren. Es geht auch darum eine Achtsamkeit für den eigenen Körper und seine Leistung zu entwickeln. Wer sich selbst besser spürt und weiß, wo seine Grenzen liegen, kann dann auch Schritt für Schritt die eigenen Reserven mobilisieren, die er braucht, um über diese hinauszugehen.

Was waren die größten Erfolge, die du im Rahmen deiner Arbeit mit der Lebensfeuer-Messung erlebt hast?

Wenn ein Sportler mit einer Medaille nach Hause kommt, ist das für mich und meine Arbeit eine tolle Bestätigung. Aber wenn es gelingt, jemandem mehr Lebensqualität zu schenken, ist das mehr wert als jede Medaille.

Für einen Klient, der wirklich sehr schlechte Lebensfeuer-Werte hatte, habe ich einen umfassenden Plan ausgearbeitet, der Anpassungen in verschiedenen Lebensbereichen mit sich brachte, auch eine Ernährungsumstellung. In erster Linie wollte ich ihm aber Freude an der Bewegung vermitteln, so dass er sich selbst motiviert, Sport in seinen Alltag einzubauen. Bereits nach drei Monaten hatten sich die Ergebnisse deutlich verbessert, aber vor allem das Feedback in seinem Umfeld hat mich gefreut. Für seine Familie und Freunde war er auf einmal ein „cooler Typ“, der seinen Alltag mit viel mehr Gelassenheit gemeistert hat. Ein anderes Mal habe ich einem Klienten auf Basis der Werte geraten, zum Internisten zu gehen. In der Tat war er nicht weit von einem Herzinfarkt entfernt.

Vom 16. bis 22. Juni 2014 findet die erste Laufwoche im Kleinwalsertal statt.

Du begleitest das Laufcamp.

Was erwartest die Teilnehmer?

Noch zu Hause machen die Teilnehmer eine Lebensfeuer-Messung. So wissen wir schon vor ihrer Anreise, auf welchem Leistungsniveau sie sich befinden. Das gibt uns die Möglichkeit, das Programm noch gezielter auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen und wir können jeden optimal auf seine persönliche Herausforderung vorbereiten.

An diesen Tagen wird nicht einfach ein Pensum strikt nach Trainingsplan oder Pulsuhr absolviert. Vielmehr geht es darum, sich ganz bewusst im Hier und Jetzt zu bewegen, bewusst die Natur zu erleben und bewusst mit sich selbst umzugehen. Trail Running ist dafür die ideale Sportart. Du musst immer 100 Prozent bei der Sache sein, sonst liegst du auf der Nase. Durch das Laufen im eigenen Rhythmus und den Wechsel von Be- und Entlastung wird der ganze Körper stabilisiert und die Leistungsfähigkeit verbessert. ■ Britta Maier



Kanzelwand-Trail und Widderstein Berglauf - die Berglauf-Highlights im Kleinwalsertal

1. Walser Laufwoche

Vom 16. bis 22. Juni 2014 steht das Kleinwalsertal ganz im Zeichen von Laufen und Bewegung. Laufeinsteiger, Wanderer, Kinder, Trailrunner und Bergläufer erkunden bei verschiedenen Programmen das Walsertal per Pedes.

Einsteiger und Experten kommen bei geführten Läufen, Wanderungen und Nordic-Walking-Touren auf ihre Kosten.

Trailrunning-Experte Seppi Neuhauser betreut das 3-tägige Laufcamp. Workshops, Materialtest und ein Kinderlauf runden das Programm ab.

Höhepunkt ist der Kanzelwandtrail-Wettkampf am 22.06.2014 (Seite 35)

