

Trainieren mithilfe der richtigen Impulse



Messung der Herzratenvariabilität gibt Aufschluss über den individuellen Trainingsbedarf

Beim Training kann schnell viel falsch gemacht werden. Standardisiertes Training ungeachtet der persönlichen Verfassung und des individuellen Bedarfs kann bei Sportlern nicht nur zu Leistungs-Stagnation oder sogar –Einbrüchen führen, sondern auch Auslöser für Krankheiten und Verletzungen sein, die auf Übertraining zurückzuführen sind.

Ist ein sportlicher Burnout, eine aus Überlastung resultierende Verletzung oder Krankheit erst einmal in vollem Umfang ausgebrochen, hilft oft nur ärztliche Hilfe und eine intensive Therapie. Daher ist es wichtig, das Training möglichst präzise auf den individuellen Bedarf abzustimmen, um ein Optimum an Leistung zu gewährleisten und Übertraining mitsamt den negativen Effekten zu vermeiden.

Durch eine Umstellung des Trainings und dem Setzen der richtigen Impulse können negative Auswirkungen bestimmter Trainingsaspekte gezielt minimiert oder gänzlich neutralisiert werden. Jeder Mensch ist anders und daher reagiert auch jeder Mensch völlig unterschiedlich auf bestimmte Einflüsse, was eine Pauschalisierung in diesem Zusammenhang schwierig macht.

Als geeignetes Mittel zur Bestimmung der persönlichen Verfassung und der Auswirkungen bestimmter Trainingseinheiten auf den Sportler bietet sich eine Messung der Herzratenvariabilität über einen Zeitraum von beispielsweise 24 Stunden an. Bei gesunden Menschen reagiert das Herz ununterbrochen auf äußere und innere Signale mit fein

abgestimmten Veränderungen der Herzschlagfolge. Dieses Phänomen wird als Herzratenvariabilität – abgekürzt HRV – bezeichnet.

Die Messung dieser HRV über einen bestimmten Zeitraum ergibt ein Diagramm, das einem Feuer ähnelt. Je höher die „Flammen“ lodern und je farbintensiver und dichter sie sind, desto vitaler, jünger oder durchtrainierter ist ein Mensch. Zeigt das Diagramm nur kleine Flammen und wenig farbliche Kontraste, deutet das Bild auf reduzierte Lebenskraft, Erschöpfung oder Krankheit hin. So lässt sich aus einem HRV-Diagramm, basierend auf einer 24 Stunden Messung im Trainingsalltag, genau ablesen, in welchen Zeiträumen der Gemessene besonders vital war und wann Einbrüche zu verzeichnen sind. In Kombination mit einer Dokumentation der Tätigkeiten durch den Gemessenen über den Zeitraum der Messung kann das Training und die Auswirkungen einzelner Trainingseinheiten präzise analysiert werden. Aufgrund der Ähnlichkeit des Mess-Diagramms mit einem Feuer wird die HRV-Messung auch als Lebensfeuer-Messung bezeichnet.

Diese wissenschaftlich anerkannte Methode wird bereits von vielen Trainern, Sportmedizinern und Sportlern angewendet und bedeutet für den Gemessenen keinerlei Einschränkungen, da hierzu lediglich ein HRV-Rekorder – 16 Gramm leicht und kleiner als eine Zündholzschachtel – mit zwei Messpunkten auf der Brust getragen wird. Der Gemessene kann während der Messung wie gewohnt trainieren.



Eine HRV-Messung bietet sich neben einer regelmäßigen Nutzung im Trainingsumfeld auch im Vorfeld eines Urlaubs an, denn mit ihrer Hilfe kann genau bestimmt werden, welche der drei Grund-Impulse des Lebensfeuers „Aktivierung“, „Regeneration“ und „Balance“ der Gemessene in seinem Urlaub setzen sollte, um zu echter Erholung, nicht zuletzt auch zum Erreichen des Trainingsziels zu finden. Oftmals divergieren hier Selbsteinschätzung und wirklicher Bedarf erheblich.

Im österreichischen Kleinwalsertal, das südlich an das Allgäu anschließt, gibt es bereits vier zertifizierte Lebensfeuer-Hotels, die sich auf die HRV-Messung spezialisiert haben und von der Küche über die Aktivitäten und Wohlfühlangebote bis hin zur Einrichtung gänzlich auf die entsprechenden Impulse ausgerichtet sind. Der Gast kann sich bei einer Buchung bereits im Vorfeld in einer Alltagssituation messen lassen und erhält von den ausgebildeten Lebensfeuer-Professionals der Hotels dann individuelle Empfehlungen für seine optimale Erholung im Urlaub. Diese Empfehlungen umfassen die drei Grund-Impulse des Lebensfeuers sowie weitere persönliche Tipps im Bezug auf Ernährung, Bewegung und Vitalität. So erfährt der Sportler nicht nur eine für ihn optimale Erholung, sondern kann sein Training auch im Urlaub gezielt unterstützen und sein Leistungspotential voll ausschöpfen.

