

Ungetrübte Lauffreuden

Laufen in der Natur ist sinnvoll und macht Spass... aber einfach drauflos zu rennen ist keine besonders gute Idee. Laktattests zum Beispiel helfen, den optimalen Trainingsbereich zu bestimmen und so eine Überlastung von Körper und Muskulatur zu verhindern.

Etwas frustrierend ist es schon: Nach zehn Kilometern hat die Laufpartnerin zwar einen markant höheren Puls, läuft aber immer noch locker und sieht frisch aus, während unsereins – obgleich mit niedrigem Puls – buchstäblich hinterherhechelt. Was einmal mehr zeigt, dass

- die eigene Fitness nicht besonders gut ist und
- die Faustregel «180 minus Alter = geeigneter Trainingspuls» nie und nimmer stimmen kann. Wissenschaftliche Untersuchungen an Tausenden von Probanden haben in der Tat gezeigt, dass diese Faustregel für höchstens die Hälfte der Menschen stimmt – wobei offen bleibt,

Thomas Wessinghage

Der 66-jährige Thomas Wessinghage ist einer der erfolgreichsten europäischen Mittel- und Langstreckenläufer und wurde 1982 in Athen Europameister über 5000 Meter. Seit 2008 ist er Chefarzt, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer von drei Kliniken in Bad Wiessee (D). Zudem lehrt er an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, deren Prorektor für Hochschulentwicklung und Transfer er ist.



für welche Hälfte ... Kein Wunder also, dass Tests entwickelt worden sind, die exakter Auskunft geben über den Trainingszustand und die es ermöglichen, individuelle Trainingspläne zusammenzustellen. Als einer der praktikabelsten Tests gilt der Laktatstufentest (siehe auch Kasten

unten links). «Durch viele Tests mit Laktatmessungen», sagt Dr. Thomas Wessinghage, ehemaliger Europameister über 5000 Meter, «können wir heute relativ genau feststellen, wie hoch sich ein Sportler belastet hat. So können sehr exakte Trainings- und Wettkampfeempfehlungen abgegeben werden, indem Laktatwert und individuelle Herzfrequenz zueinander in Beziehung gesetzt werden.» Dass das auch für Freizeitsportlerinnen sinnvoll ist, die an Volksläufen wie dem Frauenlauf in Bern oder am Greifensee-Lauf teilnehmen wollen, leuchtet ein.

So läuft ein Laktatstufentest ab



Die Probandinnen und Probanden durchlaufen nacheinander mehrere Belastungsabschnitte von drei bis sechs oder mehr Minuten Dauer und stufenweise zunehmender Geschwindigkeit, bis sie ihre Belastungsgrenze erreicht haben und den Test abbrechen müssen. Auf jeder Geschwindigkeitsstufe wird der Puls gemessen und am Ende jeder Stufe wird etwas Blut aus dem Ohrläppchen genommen. Dies dient der Bestimmung des Laktatwertes. So kann eine Zuordnung von Laktatwert, Pulsfrequenz und Geschwindigkeit erfolgen. Durch diesen Test erhält man Pulsfrequenzen für die verschiedenen Trainingsbereiche und die Gewissheit, dass im richtigen Bereich trainiert wird und man sich weder unter- noch überfordert. Falls Sie einen Laktatstufen-Test machen wollen, suchen Sie am besten auf <https://sgsm.ch/>

[die-sgsm/sportarzt-aerztin-suchen/](https://sgsm.ch/die-sgsm/sportarzt-aerztin-suchen/) einen Sportarzt in Ihrer Nähe und fragen direkt an.



Schwere Beine

Laktat ist das Salz der Milchsäure, die im Organismus entsteht, wenn intensive körperliche Belastungen erfolgen und nicht genug Sauerstoff verfügbar ist. «Fällt viel Milchsäure an», sagt Wessinghage, «kommt es zur kurzfristigen Übersäuerung des Organismus. Die Übersäuerung verursacht schwere Beine, das Lauftempo muss reduziert werden. Durch schnelles Atmen wird Säure, genauer gesagt Kohlensäure, abgegeben.» Nach Beendigung der Belastung wird die Milchsäure zügig wieder abgebaut, der Atem beruhigt sich. Das bei der Belastung gebildete Laktat ist also eine Art Selbstschutz: Je höher der Wert, desto stärker spürt der Sportler das Bedürfnis, aufzuhören, stehen zu bleiben oder sich hinzulegen. «So wird verhindert, dass sich jemand buchstäblich zu Tode rennt», sagt Wessinghage.