

Physischer Burn-out mit Abgeschlagenheit durch Übertraining:

Aufgrund hoher Motivationslage und eines individuellen Übereifers werden die Ruhephasen verkürzt und die Trainingshäufigkeit erhöht. Dies führt zu einem Missverhältnis von Belastung und Erholung.

Nach jeder Belastung kommt es zu einer vorübergehenden Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit durch den Verbrauch von Energie und den Verschleiß von Muskeleiweiß. In der Wiederherstellungsphase (Regeneration) muss sich die Muskulatur anpassen und die Energiespeicher müssen wieder aufgefüllt werden. Damit findet die eigentliche Leistungsentwicklung oder Anpassung statt, da die Energiereserven über den Bedarf hinaus angelegt werden (= Superkompensation). Werden die nachfolgenden Trainingsreize zu früh gesetzt, kann sich der Körper nicht ausreichend regenerieren und wird zu früh erneut belastet. Die überschießende Wiederherstellung (= Superkompensation) findet nicht statt und der Körper verbraucht mehr und mehr seine Energiereserven und sein Muskeleiweiß (= Ermüdungsaufstockung). Dies geht mit einem Leistungsabfall, Motivationslosigkeit und physischer Erschöpfung einher.

Infolge dessen sollten gezielt Ruhetage eingeplant werden, die den Wiederherstellungseffekt zulassen und damit die Leistungsfähigkeit verbessern.

Dr. med. Dr. sportwiss. H. H. Vater
Ärztlicher Leiter
Institut für Prävention und Sportmedizin
Klinik am Homberg
Herzog-Georg-Weg 2
34537 Bad Wildungen

Telefon 05621 793 276
E-Mail ipus@klinik-am-homberg.de

Internet www.ipus.klinik-am-homberg.de

Stand 2006-06-22