



## Was alle Sportler von Extremsportler lernen können

*Was alle Sportler von Extremsportler lernen können*

Der US-amerikanische Ultramarathonläufer und Extremsportler Dean Karnazes verbringt für unmöglich gehaltenes. Er läuft beispielsweise drei Tage am Stück ohne zu schlafen und klagt nie über Muskelkater. Solche Fähigkeiten und Eigenschaften sind eine Kombination aus besonderen genetischen Veranlagungen gepaart mit sehr speziellen Trainingsmethoden. Der Mann ist eine Ausnahme. Mediziner haben bei Karnazes herausgefunden, dass er Laktat abbauen und in Energie umwandeln kann. Das lässt sich damit erklären, dass er trotz der extremen Belastung nicht an seine Leistungsgrenze gelangt und daher keine "Übersäuerung" der Muskeln stattfindet. Bei gut trainierten Läufern wird das Laktat in weniger beanspruchte Muskeln ausgeschleust und daraus Energie gewonnen. Laktat lässt sich im Blut nachweisen und entsteht bei intensiver Muskelarbeit. Wegen Karnazes' optimaler Trainingsarbeit sind seine Muskeln ständig gut mit Sauerstoff versorgt, so dass es bei ihm nicht zu muskulären Problemen kommt.

### Fette verbrennen

Für Hobbysportler ergibt sich aus den Untersuchungen von Karnazes und anderer Extremsportler, dass es ratsam ist, wenn möglichst viele Fette verbrannt werden. Bei langen Belastungen stehen nicht genügend Kohlenhydratreserven zur Verfügung. Der Körper braucht also einen anderen Brennstoff und dies können Fettsäuren und Lipide sein. Wer gut trainiert ist und für sich eine optimale Laufgeschwindigkeit gefunden hat, zehrt beispielsweise aus dem Pool der Fette und nutzt den Kohlenhydratspeicher nur, wenn richtig schnell gelaufen werden muss. Generell sollten allerdings Hobbysportler Zahlen wie Laktatwerte oder Pulsmessungen nicht überbewerten. Dann Laktatwerte spiegeln nur wider, was im Blut gemessen werden kann. Über die genauen Vorgängen in der Muskulatur kann damit nichts gesagt werden. "Auch eine Trainingssteuerung lässt sich damit für Hobbyläufer nicht gestalten, denn die Blutwerte sind ja nicht ständig zur Hand", sagt Peter Hoffmann, Sportarzt in Berlin. Auch bei Pulswerten gibt es individuell sehr starke Unterschiede. Sinnvoll sind aber auf jeden Fall eine gute sportmedizinische Untersuchung, ein Leistungstest oder Spiroergometrie, also die Messung von Atemgasen während körperlicher Belastung.

### Pressekontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

### Firmenkontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.