



Matthias Marcks  
Schönbornstraße 5  
61118 Bad Vilbel

## **Trainingsunterstützung mit aeroscan-Leistungsdiagnose - Erfahrungsbericht**

Auf eine neue, alte Methode der Leistungsdiagnose bin ich durch den Vortrag „Mythos Fettstoffwechsel“ von Martin Kusch (von „leistungsdiagnostik.de“) im Netzwerk Körper im Juni 2011 aufmerksam geworden. Es ging um die Energiebereitstellung während (sportlicher) Belastung und um Methoden die Menge der Energie und die beteiligten Quellen messtechnisch zu erfassen.

Die Atemgas-Analyse scheint hierbei die beste Methode zu sein, war bisher aber nur relativ aufwändig durchführbar. Mit dem aeroscan-Test wurde eine aufschlußreiche Messung in nur zehn Minuten versprochen, die mich neugierig gemacht hat, weil ich selber intensives Lauftraining betreibe, seit einigen Jahren einen Marathon im Jahr laufe und dazwischen an kürzeren Wettkämpfen teilnehme. Irgendwann stellt sich wahrscheinlich jeder Läufer die Frage, ob die Herzfrequenzbereiche, in denen er trainiert, optimal sind und wie es überhaupt mit dem Energieverbrauch ist und ob die Kohlenhydrate für einen Marathon ausreichen.

Ich hatte mich also entschlossen diesen Test in der Preisklasse von einem Paar hervorragender Laufschuhe durchzuführen um mehr über meinen Körper zu erfahren. Das war im Juni 2011.

Der Test dauerte mit Vor- und Nachbesprechung etwa eine Stunde, davon war ich etwa 20 Minuten auf dem Laufband – steigendes Tempo im Zweieinhalbminutentakt. Die eigentliche Atemgasanalyse ging recht einfach und unproblematisch vonstatten, da man erst im Anschluß an jede Belastungsstufe von zwei Minuten nur 30 Sekunden durch das Messgerät atmen muss und dann zur nächsten Stufe übergeht. Die Ergebnisse werden sofort nach dem Test auf dem Laptop präsentiert und diskutiert und sind wirklich interessant: Wie hoch ist die Fettverbrennung in welchem Herzfrequenzbereich und wieviel Energie kommt aus Kohlenhydraten? Da ich den Test zu Beginn einer Marathon-Vorbereitung durchgeführt habe war die Erkenntnis wichtig, daß die Kohlenhydrate noch nicht ganz reichen würden und ich noch an der Steigerung der relativen Fettverbrennung arbeiten muss. Die

Herzfrequenzbereiche hierfür wurden klar vorgegeben und deckten sich ziemlich genau mit dem, was ich bisher aus meiner bekannten maximalen Herzfrequenz errechnet hatte.

Der Marathon verlief dann nicht so gut wie geplant, was mir zeigte, daß die optimale Energiebereitstellung nicht alles ist, sondern auch das Rahmenprogramm, d.h. die entsprechende Gymnastik nie zu kurz kommen darf.

Trotzdem war ich natürlich jetzt erst recht daran interessiert, die Unterschiede vor und nach der Marathonvorbereitungsphase herauszumessen und machte einen weiteren aeroscan-Test in den Räumen von Netzwerk-Körper, der jetzt auch direkt von Netzwerk-Körper angeboten wird.

Dieser Test förderte auch wieder einige interessante Ergebnisse zu Tage. Zum Beispiel konnte ich durch das intensive Training inzwischen die selbe Geschwindigkeit bei um einige Schläge pro Minute verringerter Herzfrequenz laufen. Desweiteren ist mein Kohlenhydratbedarf (pro Stunde) in dem für den Marathon interessanten Tempobereich gesunken und die Energiegewinnung aus Fett gestiegen (so daß der Gesamtenergieumsatz konstant nahezu geblieben ist, was auch physikalisch einleuchtend ist). Und zum Schluß durfte ich noch zwei Belastungsstufen schneller laufen als beim ersten Test um an die Grenze der Energiegewinnung aus Fetten zu kommen.

Schließlich springt bei jedem Test durch die intensive und persönliche Vorbesprechung der nächsten Trainingsziele und Nachbesprechung der Ergebnisse noch ein sehr individueller Trainingsplan heraus.

Das ganze ist so interessant, daß ich eigentlich alle halbe Jahre einen Test machen würde, wenn er nur nicht so teuer wäre. Ab und zu brauche ich ja auch noch neue Laufschuhe...