

# LEISTUNGSKNICK – SPORTLICHER STILLSTAND!

Wenn das Training zur Last wird!

DR. VERENA  
DOLLINGER



Wie oft kommen Sportler zu mir in die Praxis, mit der Aussage „ich trainiere wie verrückt und werde immer schlechter statt besser“, „nichts geht mehr“ oder „wenn ich nicht für den Marathon angemeldet wäre, würde ich diese Saison keine Minute mehr trainieren“.

Ursachen für einen Leistungsknick sind sehr vielfältig (die wichtigsten davon siehe Tabelle). Bei einem ausführlichen Sport-Check mit körperlicher Untersuchung, EKG, Spirometrie oder Lungenfunktion, Belastungs-EKG und Labor können Vitamin-, Mineralstoff- oder Aminosäuremängel erkannt oder eine Organfunktionsstörung ausgeschlossen werden. Bei den Organfunktionsstörungen gilt als eine der wichtigsten und zugleich gefürchtetsten die Herzmuskulentzündung oder Myokarditis. Aber auch Störungen des Hormonhaushalts sind nicht selten die Ursache. Viren, wie etwa das Cytomegalievirus (CMV) oder das

Epstein-Barr-Virus (EBV), das ursächlich für das Pfeiffer'sche Drüsenfieber ist, können im Körper eine chronische Entzündung hervorrufen, sodass der Sportler sich nicht akut krank, aber auch nie 100%ig fit fühlt.

Im Hobbysportbereich spielt sehr oft die Doppel- und Dreifachbelastung mit Beruf, Familie und Sport eine große Rolle und beim Spitzensportler kommt zum Sport die Familie, das Sozialleben und der Leistungsdruck hinzu. Nicht nur chronische Entzündungen, sondern auch immer wiederkehrende akute Hals-Nasen-Ohren-Infekte, länger andauernde banale Infekte oder Blasenentzündungen können ein Hinweis für „zu viel“ sein und die verschriebenen Antibiotikatherapien führen wiederum zu einer Schwächung des Immunsystems. Eine ganzheitliche Stärkung des Immunsystems ist dabei von großer Bedeutung.

Anhand des Trainingstagebuchs und der Pulsauswertungen des Sportlers wird oft ein „ZUVIEL“ im Training erkannt. Z. B. zu viel Umfang oder zu intensive Einheiten oder fehlende Regenerationszei-

ten. Dabei darf der private Stress, Druck im Beruf, der Uni oder in der Schule nicht vernachlässigt werden. Diesem Sportler erkläre ich, dass weniger manchmal mehr ist und beim Training „Qualität vor Quantität“ gilt. Besonders schnell zeigt sich die fehlende Regeneration auch, wenn zusätzlich ein chronisches Schlafproblem oder mentales Problem besteht. Dabei hat sich Mentaltraining in Zusammen-

hang mit Akupunktur und Homöopathie sehr bewährt. Bei Jugendlichen spielt das Wachstum und die Entwicklung eine sehr große Rolle. Nicht nur der veränderte Freundeskreis, sondern auch das veränderte Längenwachstum kann zu einem Leistungsstillstand durch Verschiebung der Proportionen und Winkel im Knochen, Muskel oder Gelenk führen. ■

**Durch eine saubere Abklärung und Durchuntersuchung des Sportlers kann die Ursache für den Leistungsknick gefunden und behandelt werden und der Sportler findet wieder zurück zu seiner alten „Form“ und Motivation!**

## URSACHEN FÜR LEISTUNGSKNICK

- Falsches Training:** zu viel, zu intensiv, fehlende Regeneration
- Stress:** Beruf, Schule, Uni, Familie, Sozialleben
- Vitamin-, Mineralstoffdefizite:** Eisen, Vitamin B12, B11, Kalium, Magnesium
- Eiweißmangel:** Valin, Leucin, Isoleucin, Ornithin, Arginin, Lysin
- Chronische Entzündung:** CMV, Chlamydien, EBV
- Organfunktionsstörung:** Herz, Schilddrüse, Darm, Hypophyse
- Immunschwäche:** Immunglobulin-/Vitamin-D-Mangel, open window
- Wachstum:** Proportionen-/Winkelveränderung, Pubertät
- Schlafstörung:** Gedankenkreisen, Durchschlafstörung
- Störung im Hormonhaushalt:** Cortisol, Serotonin, Testosteron, TSH
- Mentales Problem:** Blockade nach Verletzung, Sturz, zu viel Druck
- Motivationsproblem:** fehlende Erfolgsmeldung, zu wenig Feedback