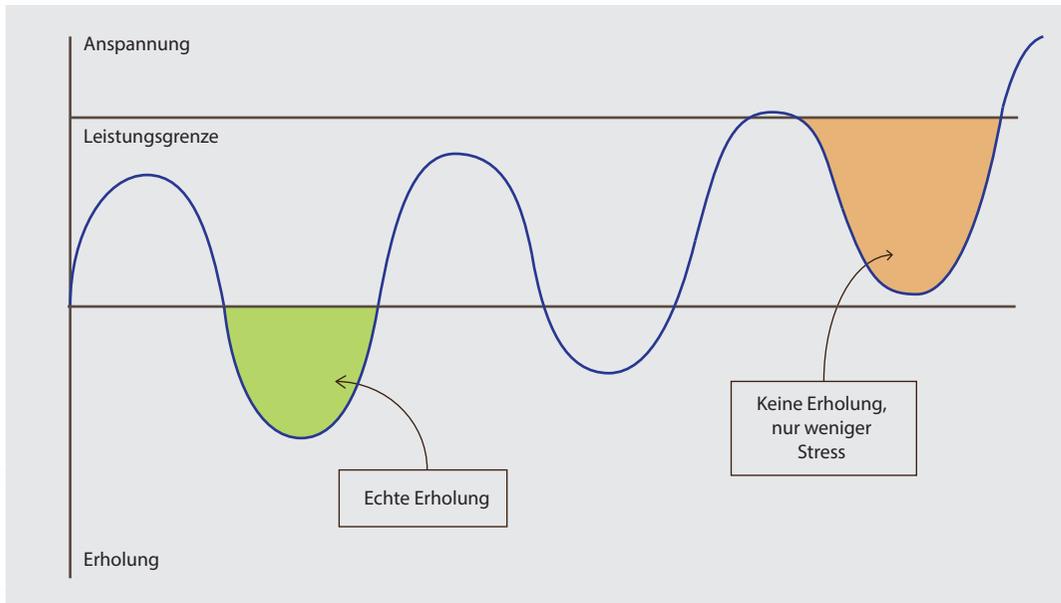


Leistungsgrenzen beachten: Anspannung und Erholung in Balance



Bei dem im englischen Pacing genannten Vorgehen, nämlich einer sehr langsamen Steigerung der eingesetzten Kräfte, gilt es die Leistungsgrenzen genau zu beachten.

Auf der Basis der Hypothese der Regulationsstörung des autonomen Nervensystems lässt sich rückschließen, dass sich in den letzten Jahren durch die anhaltenden Belastungen die Anspannungskurve immer weiter in die Gefahrenzone der Überlastung gerät.

In einem gesunden ausgeglichenen System haben wir normalerweise einen täglichen regelmäßigen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung, der von den Botenstoffen, dem Aktivitätshormon Cortisol und dem Schlaf und Erholung anstoßenden Hormon Melatonin gesteuert wird.

Wenn wir chronisch unter Stress geraten, verschiebt sich diese Kurve weiter in Richtung Anspannung, so dass die wahre Erholung verloren geht und nur noch weniger Anspannung bedeutet. Dieses Missverhältnis führt dazu, dass die Erholungs- und Reparaturfunktionen chronisch unzureichend zur Verfügung stehen. Dies unterhöhlt langfristig die Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit auch auf immunologischer Ebene, die dann auch wie oft beobachtet plötzlich nach einem Infekt komplett zusammenbrechen kann. Die Infekte sind meiner Meinung nach der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Die Leistungsgrenze ist dann auf einem individuell unterschiedlichen Niveau auf 20-40% der ursprünglichen Kräfte zusammengebrochen. Diese Leistungsgrenzen sind dann auch mit höchster motivationalen Anstrengung nicht mehr auf das alte Niveau zu heben.

In diesem Zustand ist die Amygdala sicher im Hintergrund vollständig auf Alarm geschaltet. Daher wird jeder Versuch über diese erniedrigte Leistungsgrenze hinaus zu kommen, einen deutliche Erregung des Sympathikus nach sich ziehen. Dies treibt in einem Teufelskreis die Anspannung immer weiter nach oben mit den negativen Effekten auf die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems.

Die einzige Möglichkeit, diesen Teufelskreis zu unterlaufen, besteht darin, die augenblicklichen Leistungsgrenzen zu respektieren und nur noch an die Leistungsgrenzen herangehen, aber nicht mehr darüber hinaus.

