



Test funktioniert: das Ende der Epo-Pille?

Die Dopingfahnder haben wieder einen Schritt aufgeholt und einen funktionierenden Test gegen ein relativ neues Dopingmittel entwickelt. Mit dem Test kann der Missbrauch der sogenannten Epo-Pille aufgedeckt werden, eigentlich ein Medikament für Patienten mit Blutarmut. Das ist zwar offiziell noch gar nicht auf dem Markt, wurde jedoch von einigen Athleten – unter anderem von einem vor einigen Wochen überführten französischen Geher – schon zur illegalen Leistungsverbesserung eingesetzt. Die darin enthaltene Substanz Roxadustat stimuliert wie Epo die Bildung von roten Blutkörperchen, indem es dem Körper Sauerstoffarmut vorgaukelt. Im Gegensatz zu Epo muss sie aber nicht injiziert, sondern kann in Form einer Tablette geschluckt werden.

Vitamine schützen

Zu wenig Vitamin C nach einem Wettkampf kann krank machen, so eine Studie der Uni München und der amerikanischen Appalachian University. Die Forscher ließen 185 Läufer vor einem Marathon ein Ernährungsprotokoll führen. Eine Woche vor, direkt nach dem Lauf sowie 24 und 72 Stunden später wurden Blutproben genommen, die Läufer füllten 14 Tage später einen Fragebogen zu Infektionssymptomen aus. Ergebnis: Eine zu geringe Vitamin-C-Aufnahme ging mit erhöhtem Entzündungsstatus einher.



marquardts meinung

Ist die Pulsuhr der GPS-Uhr geopfert worden?



Der Internist und Laufexperte behandelt in seiner Praxis viele Sportler. Hier schreibt der Bestsellerautor („Die Laufbibel“) seine Meinung zu kontroversen Themen. marquardt-running.com

Erinnern Sie noch die Zeiten, in denen quasi jeder Sportler eine Pulsuhr des Marktführers mit roter Start/Stop-Taste hatte? Das war, als man Triathlon noch stolz in Badehose absolvieren konnte. Immer wieder hat man Sportlern zu dieser Zeit die Vorzüge des Trainings nach Puls erklärt. „220 minus Lebensalter“ sollte den Maximalpuls berechnen, und die Trainingsbereiche konnten bei beispielweise 70 bis 80 Prozent des Maximalpulses für das Grundlagenausdauertraining festgelegt werden. Doch schnell wurde die Pulsuhr zur Spaßbremse: Sobald der Quälgeist zu piepen begann, war das schlechte Gewissen da. Irgendwann hat man die Alarmfunktion lieber abgestellt, damit die Trainingspartner gar nicht erst merkten, dass man im knallroten statt grünen Bereich unterwegs war.

Und heute? Heute sitze ich in meiner Praxis und erlebe Patienten, die fleißig trainieren, ihr Training dokumentieren und Wettkampfziele haben – aber ihr Training nicht nach Puls steuern, sondern einzig und allein auf „die Pace“ schauen. Die Geschwindigkeit ist natürlich im Zweifelsfall eine viel besser vergleichbare Währung als die Herzfrequenz: Was interessiert mich, ob der Vereinskollege die 10 Kilometer mit Puls 163 rennt? Entscheidend ist doch, dass er nicht schneller ist als ich! Keine Abhängigkeit des Messwerts von Alter, Geschlecht, Trainingszustand, Ernährung, Temperatur oder Trainingsbelastung wie beim Puls – deshalb ist die Pace wohl so beliebt. Und die jüngere Generation leitet die Pace der Trainingszonen beim Laufen mir nichts, dir nichts von der Zielzeit ab. Nach dem Motto: Was dem Radfahrer die Wattmessung, ist dem Läufer die Pace.

Ich habe mich daran aber noch nicht gewöhnt. Denn diese neue Art der Trainingssteuerung wird zu mehr Härte im Training führen – und zu einem schlechteren Verständnis für den eigenen Körper. War es nicht damals ein Hinweis auf eine drohende Überlastung, wenn der Puls plötzlich einige Schläge höher lag? Oder auf einen Infekt, wenn über Nacht der Ruhepuls anstieg? Oder auf Übertraining, wenn die Herzfrequenz trotz Belastung nicht mehr stieg? Lernten wir mit der Pulsmessung nicht viel über unsere Ermüdung oder die Reaktionen unseres Körpers auf Hitze, Kälte oder Dehydratation? Man kann die Zeit nicht zurückdrehen, muss es auch nicht, denn früher war sicher nicht alles besser. Ich aber empfehle meinen Sportlern und Patienten, die nach der „Pace“ trainieren, trotzdem den Puls im Auge zu behalten. Und nun: ab zum Training!

Ihr Dr. Matthias Marquardt

39

Prozent der deutschen
Fahrradfahrer radeln
auch, wenn sie

betrunken sind, ergab eine forsa-Umfrage im Auftrag einer großen deutschen Versicherung. Dabei liegt die Promillegrenze für Radfahrer bei 1,6. Wer mit mehr erwischt wird, bekommt drei Punkte in Flensburg und muss mit einer Geldstrafe und Anordnung einer MPU rechnen.