

Selftracking – der Weg zum Supertriathleten?

Zukunftsforum der Gesundheitswirtschaft hieß eine Veranstaltung, die ich kürzlich zu meiner intellektuellen Beflügelung besucht habe. Es referierten diverse Zukunftsforscher, und ich lernte, dass in den USA jetzt Fußbänder für Säuglinge erhältlich sind, die die Hautleitfähigkeit und Körpertemperatur detektieren. So kann eine App auf dem Smartphone den nervösen Eltern mit einem Smiley anzeigen, ob es dem Kind gut geht. Lässt der Smiley die Mundwinkel hängen, bringt man das Kind zum Arzt. Au backe, denkt man da. Wahrscheinlich nicht nur als Arzt.

Bei uns Triathleten geht das natürlich etwas akademischer vonstatten. Wir haben "Trainingloads" und "Recovery Indices". Und dafür nutzen wir Hightech: Die Schlafmenge? Getrackt. Die Schlafqualität? Getrackt. Die letzte Laufrunde? Getrackt. Die Intensität des Trainings? Getrackt. Der Ruhepuls? Getrackt. Das begeistert den Sportler – auch in mir. Die abstrakten Dinge wie „Müdigkeit“ werden endlich messbar. Ich habe schließlich schon vor 20 Jahren jeden Morgen meinen Ruhepuls aufgeschrieben. Das war quasi „tracking 1.0“.

Heute habe ich aber manchmal Sorge, dass diese oft als nützliche Zusatzinformationen deklarierten Daten irgendwann die Hauptinformation, nämlich die kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Körperreaktionen und das Vertrauen in sie, verdrängen. Nachtschweiß ist so ein Symptom bei Trainingsüberlastung, das nur der erfahrene Sportarzt oder



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

eben der erfahrene Athlet kennt. Müdigkeit am Tag. Unlust zu trainieren. Verdauungsstörungen. Das Gefühl, leere Beine zu haben. Das Gefühl, trotz guter Beine doch den Tag Pause zu brauchen. Das Gefühl, angespannt zu sein und den Arbeitsstress mit ins Schwimmbad genommen zu haben. Das sind Offline-Informationen. Nicht messbar durch einen Erschütterungssensor am Handgelenk!

Selftracking versus Erfahrung? Nein, das eine schließt das andere doch nicht aus. Die Dinge können sich ergänzen, aber nur, wenn man auch beide Dinge beherrscht. Wenn Sie sich also fürs Tracken entscheiden, dann nur zu. Aber hören Sie hin und wieder auch mal offline in sich hinein. Wir muten uns eine Menge zu. Wir, die wir täglich mehrere Stunden trainieren. Die wir uns täglich noch eine Stunde Training neben Beruf und Familie abringen. Muten wir uns in diesen unruhigen Zeiten vielleicht zu viel zu? Schauen Sie doch mal, ob Sie diese Frage besser online oder offline beantworten können ...

IHR DR. MATTHIAS MARQUARDT



TIPP:

Sie wollen Selftracking ausprobieren? Nur zu! Auf Ihre Erfahrungswerte sollten Sie dennoch nicht verzichten. Auch wenn Sie sich tracken, sollten Sie aufmerksam in sich hineinhören!