



---

VORSTAND: PRIM. UNIV.-PROF. DR.DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

## Fact Sheet „Übertraining erkennen und vermeiden“

von Dr. Mahdi Sareban:

- Die Stress- und somit auch Übertrainingsforschung wurde 1936 von Hans Selye mit der Arbeit über das *„Generelle Adaptations-Syndrom“* begründet.
- Das Übertraining entsteht beim Leistungssportler durch ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Stress- und regenerativen Faktoren.
- Übertraining hat immer eine multifaktorielle Genese und steht am Ende eines Kontinuums.
- Pathophysiologisch wird eine Störung des endokrinen Systems als Ursache vermutet.
- Im Stadium des Übertrainings sind keine adaptativen Anpassungen auf Trainingsreize und eine vollständige Erholung erst nach Monaten zu erwarten.
- Zur Prävention empfiehlt sich ein longitudinales physiologisches und psychologisches Monitoring.
- Hierfür sollte der Nutzen neuer *gadgets* wie *wearables* und *softwares* für die Prävention und frühe Erkennung eines Übertrainings getestet werden.
- Die Validität neuer Messmethoden sollte jedoch stets im Vorfeld hinterfragt werden.
- Übertraining ist stets eine Ausschlussdiagnose und diese sollte von einem speziell ausgebildeten Sportmediziner gestellt werden.

Literatur: Meussen et al., MSSE 2012; 45(1):186-205