

Bundesligaradfahrerinnen testen ihren Trainingszustand

Laura Lange vom Thüringer Radsport-Team Euregio Egreensis tritt in die Pedalen. Sie ist heute zusammen mit Elena Eifler vom Team Deutsche Weinstraße bei der Laktatdiagnostik am Sportmedizinischen Institut (SMI) in Frankfurt. Laura fühlt sich locker, lächelt, keine Spur von Anstrengung. Alle paar Minuten erhöht sich der Widerstand, dazwischen zapfen die Helfer von Dr. Robert Eifler, dem leitenden Arzt am SMI, ein paar Tropfen Blut von ihrem Ohrläppchen.

von Katrin Mathes



Laura Lange und Elena Eifler auf dem Fahrradergometer (Foto: Mathes)

Nach circa einer halben Stunde auf dem Rad verschwindet das Lachen der 21-jährigen Laura. Sie wird auf dem Rad immer kleiner, rutscht auf dem Sattel hin und her, Schweißperlen rinnen. Das Team um Dr. Eifler feuert die Studentin der Sportwissenschaften an der Uni Frankfurt an. Bis zur vollen Ausbelastung soll sie gehen. Hinterher, als sie völlig entkräftet vom Sattel steigt, sagt sie: "Diese Belastung gibt's in einem Radrennen nur kurz vor einem ewig langen Berg."

Diese Qualen sind für einen Laien unvorstellbar, genauso unvorstellbar, dass Laura nach kurzem Ausschütteln der Beine wieder ein Lächeln auf den Lippen hat, als sei nichts gewesen.

Sie und Elena Eifler vom Team Deutsche Weinstraße, die Tochter des Arztes, der zu Zeiten eines

Rudi Altig selbst Spitzenradfahrer und Mitglied der Nationalmannschaft war, trainieren viel zusammen. In der Vorbereitungsphase sind es zwischen 200 und 300 Kilometer in der Woche plus Krafttraining.

Elena Eifler testet heute ein neues Gerät. Es soll Aufschluss über die Sauerstoffaufnahme geben. Dafür bekommt sie eine Maske aufgesetzt, die sich fest an Backen und Kinn anschmiegen muss, so dass kein Sauerstoffatom entweichen kann. Am Körper bekommt sie ein Gerät befestigt, dass die Daten direkt auf den Laptop weiterleitet.

Nach der Leistungsdiagnostik werden die Daten der beiden Bundesligafahrerinnen ausgewertet und Kurven erstellt, die Aufschluss über den aktuellen Trainingszustand geben. Über Jahre sind Daten von den beiden am SMI gespeichert worden, zeichnen ihre Leistungsentwicklung nach. Zweimal im Jahr testen sich Laura und Elena auf dem Fahrradergometer. Am Anfang der Vorbereitungsphase und kurz vor Beginn der Saison im März.

Das SMI ist in der Bundesrepublik zum größten Institut avanciert und ist Sportärztliche Hauptberatungsstelle des Landes Hessen. 700 D- und 300 A-, B- und C-Kaderathleten kommen jährlich zur Leistungsdiagnostik. Die Laktatdiagnostik erfolgt sportartspezifisch - entweder auf dem Lauf-



Dr. Burzer (links) und Dr. Eifler bei der Leistungsdiagnostik (Foto: Mathes)

band, auf dem Rad- oder Ruderergometer, für Behindertensportler steht ein Handkurbelergometer zur Verfügung. Neben noch zahlreichen weiteren Untersuchungen werden die Leistungssportler im wahrsten Sinne des Wortes auf Herz und Nieren geprüft. Belastungs-EKG, Lungenfunktion, Sauerstoffaufnahme, Ultraschalluntersuchung, orthopädische Untersuchung, ... Die Kosten der Untersuchung übernimmt bei den D-Kader-Sportlern zum Teil das Land Hessen, zum Teil der Verband, bei den Bundeskadern bezahlt der Deutsche Sportbund.

Aber nicht nur Leistungssportler können sich am SMI untersuchen lassen. Die Leistungen stehen genauso Freizeit- und Vereinssportler offen. Für Sportler unter 18 Jahren kostet die normale Untersuchung 30 Euro, für Erwachsene 72 Euro. Der Gesundheitscheck kann für den ein oder anderen von großer Bedeutung sein. Er entscheidet über ein Ja oder Nein zum Sport. Fällt die Antwort positiv aus, können die Ärzte der Inneren Medizin um Dr. Robert Eifler, Dr. Klaus Burzer und Dr. Lothar Böckler anhand der Untersuchungsergebnisse Trainingsempfehlungen für die Freizeitsportler geben.

Aber keine Angst, so wie Laura und Elena wird niemand auf dem Fahrradergometer leiden müssen. Diese beiden haben nämlich andere Ziele, für die sie auch bei der Leistungsdiagnostik alles geben. Irgendwann wollen sie den ewig langen Berg als Erste erklimmen - lächelnd.

Das Angebot des SMI:

Für wen?

- Sparteinsteiger
- Freizeitsportler
- Breitensportler
- Alterssportler
- Kinder- Jugendsportler
- Vereinssportler
- Leistungssportler
- Kaderathleten

Was?

- Sparteignung
- Vorsorge
- Check-Up für Stressgefährdete
- Fitnessstests
- Leistungsdiagnostik

Wie? Sportärztliche Untersuchung

- Belastungs-EKG
- Lungenfunktionsprüfung
- Körperfettmessung
- Ultraschalluntersuchung
- Echocardiographie
- Laboruntersuchung
- Laktat-Leistungsdiagnostik
- Spiroergometrische Leistungsdiagnostik

Danach? Ergebnisbesprechung

- Beratung
- Risikoprofilerstellung
- Ernährungshinweise
- Trainingsempfehlungen