

Der Mann will hoch hinaus

Bis über die eigenen Grenzen Sport betreiben ist eine männliche Domäne, die oft in der Unfallambulanz endet

Ob gemeinsames Fußball Training, die Mountainbike Tour mit Gleichgesinnten oder der Ausflug in den Klettergarten. Wenn Männer unter sich sind wird nicht viel geredet, da wird kräftig "angepackt" und viel geleistet.

Das ist auch wissenschaftlich untersucht. Die Studie Körpernormen – Körperformen, vom Bundesministerium für Bildung Wissenschaft und Kultur zeigt, dass Männer ihr Zusammensein auf einer permanenten Hierarchisierung aufbauen, wo die Rangordnungskämpfe der Beteiligten eine zentrale Bedeutung haben. Oder anders ausgedrückt haben die Sozialwissenschaftlerinnen Beate Hofstadler und Birgit Buchinger herausgefunden, dass das Messen der Männlichkeit beim gemeinsamen Sport im Vordergrund steht.

Der Körper als männliches Leistungssymbol

Somit ist der männliche Körper nicht nur ein Statussymbol, sondern auch in vieler Hinsicht ein Leistungssymbol. Was den Autorinnen in den Interviews auffällt ist, dass die sportliche Aktivität bei Männern auf ein klares Ziel ausgerichtet ist. Entscheidend ist Geschwindigkeit, Kraftpensum, oder Kilometerzahl. Die "Lust an Bewegung", sanfte Körper Erfahrung oder das Prinzip "just for fun" scheinen für Männer keinen vorrangigen Stellenwert zu haben. „Es geht vor allem um das Verhältnis zwischen den Männern, die männliche Inszenierung und die Bedrohung durch andere. Das Spiel dahinter ist das Messen und wer gewinnt“, so Birgit Buchinger.

Männer und Sport – ein Verletzungsrisiko

Klarer Verlierer im männlichen Messen ist die Gesundheit. Das Risiko beim Sport zu Übertreiben ist ein männliches. Während Frauen nur in drei Sportarten zum Übermaß neigen, führen die Männer in allen anderen Disziplinen die Hitliste der Sportverletzungen in Österreich an. Die aktuelle Studie des Kuratoriums für Verkehrssicherheit aus dem Jahr 2004 zeigt, dass Männer doppelt so oft mit Freizeit und Sportverletzungen im Krankenhaus landen. Nicht selten führen Überlastung und Selbstüberschätzung in die Unfall Ambulanz. (siehe Tabellen)

Wie merkt „Mann“ dass es zu viel wird?

Ein Freizeitsportler, der sich auf Dauer übernimmt bemerkt ein Nachlassen seiner sportlichen Leistungsfähigkeit. Das Problem: er erkennt nicht die verursachenden zu hohen Trainingsbelastungen und die zu kurzen oder unzureichenden Erholungsphasen und neigt dazu sich noch mehr zu bewegen. Typische Symptome des Überlastungssyndroms sind ein erhöhter Ruhepuls vor dem morgendlichen Aufstehen (Normalwert: zwischen 40 und 60 Schlägen pro Minute) und ein verzögerter Rückgang der Herzfrequenz nach sportlichen Belastungen (Normale Rückgangsgeschwindigkeit liegt bei ein bis drei Minuten nach dem Sport). Es kann außerdem zu einer erhöhten Infektanfälligkeit und zum Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen kommen = orthostatische Kreislaufdysregulation.

Zusätzlich reagieren überforderten Sportler auch mit folgenden Auffälligkeiten: reduzierter Appetit, Gewichtsverlust, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, verminderter Antrieb, Libidomangel, sowie Muskel und Gelenkschmerzen um nur die wichtigsten der möglichen Symptomen zu nennen.

Übertraining hat Krankheitswert

Aus medizinischer Sicht hat das so genannte "Übertraining" den Status einer Krankheit, deren Ursachen komplex sind. Die Hauptursache findet sich vor allem im falschen Trainingsprogramm. Auch das zu schnelle Erhöhen der Belastung nach Zwangspausen (Verletzungen etc.) zählt zu den Möglichkeiten und nicht zuletzt die Überschätzung des eigenen Leistungsniveaus. Die Folge sind akute Verletzungen und Überlastungsschäden, die chronisch werden können. Das erste wahrnehmbare Symptom ist hier der Schmerz. Spätestens dann sollte der Weg zum Arzt führen. Denn wer bis über die "Schmerzgrenze" hinaus Sport betreibt, oder das Alarmsignal ignoriert muss mit Überlastungsschäden rechnen.