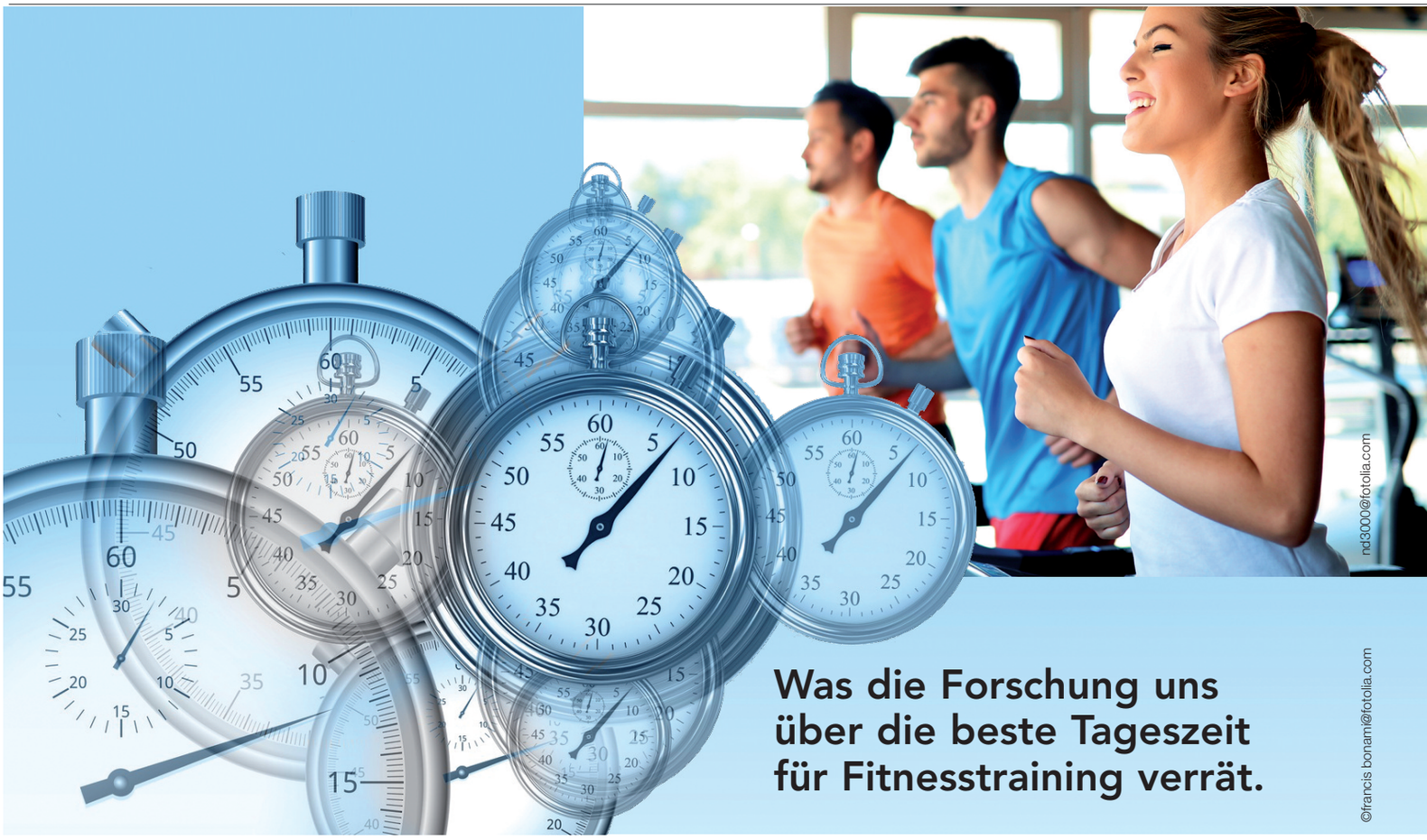

Die beste Zeit für das **Fitnesstraining**

Gibt es so etwas wie die beste Tageszeit für das Fitnesstraining? Angesichts der Tatsache, dass die meisten Menschen, die unregelmäßig oder gar nicht trainieren, dafür neben dem ausbleibenden Trainingserfolg vor allem „keine Zeit" nennen, sicher eine berechtigte Frage. Hängt beides vielleicht sogar zusammen? Bleibt der Erfolg vielleicht aus, weil zur „falschen" Zeit trainiert wurde?

Die entsprechende Forschung dazu erfolgt in zwei Richtungen: Zeitmanagement und circadianer Rhythmus.

Zeitmanagement

Einerseits geht es schlicht um passendes „Zeitmanagement". Denn nur, wenn das Training zuverlässig in den persönlichen Zeitplan eingefügt wurde, kann es auch tatsächlich praktiziert und schließlich zum festen Bestandteil des individuellen Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresplans werden. Falls das aber (noch) nicht funktioniert, gehen Empfehlungen zumeist dahin, zunächst bewusst eine individuelle Prioritätenliste zu erstellen und die am wichtigsten erachteten Aktivitäten dann in einem Wochen-/Monatsplan fest einzutragen. Diese sollen dann so verpflichtend wie das morgendliche Zähneputzen oder ein unaufschiebbarer Arzttermin sein!

Dauerhaft ist die beste Planung allerdings nur erfolgreich, wenn das so eingeplante und (hoffentlich) auch realisierte Training dann auch wirklich als positiv erlebt und bewertet wird. Die beste rationale, bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Zeitmanagement ist nutzlos, wenn darauf nicht auch emotionale Befriedigung und eine entsprechend positive kognitive Einschätzung folgt. Leider berücksichtigen aber nicht alle Ratgeber zum Zeitmanagement auch diese zweite, vermutlich sogar wichtigere Seite dieses Themas.

Circadianer Rhythmus

Ist der zunächst genannte Aspekt im Grunde selbst „Küchenpsychologen" hinlänglich bekannt bzw. alltagstheoretisch weit verbreitet, so ist es der zweite Gesichtspunkt eher weniger. Unter „circadianem Rhythmus" versteht die sog. Chronobiologie die individuellen

endogenen Rhythmen innerhalb von 24 Stunden. In dieser Zeit werden u. a. Körpertemperatur, Blutdruck, Stoffwechsel (Verdauungstätigkeiten), Wachheit und Schlaf im Wechsel autonom reguliert. Abhängig von den Umgebungsbedingungen, wie wechselnde Arbeitszeiten oder Reisen mit Zeitverschiebung, müssen diese Rhythmen zum Teil erheblich angepasst bzw. neu justiert werden, was in der Regel mit bestenfalls nur vorübergehenden Störungen einhergeht, die schlimmstenfalls aber auch ernsthafte Erkrankungen nach sich ziehen können. Und zwar immer dann, wenn die Umstellung nicht gelingt, da der angeborene Tagesrhythmus mit den erzwungenen Bedingungen kollidiert.

Fitnesstraining und circadianer Rhythmus

Auch das Fitnesstraining, das regelmäßig mehrmals pro Woche praktiziert wird, ist solch ein Umweltreiz für den circadianen Rhythmus. Unter anderem Forscher der Universität Nord-Texas (Denton) haben sich mit diesem Zusammenhang befasst und festgestellt, dass der angeborene circadiane Rhythmus, und zwar ohne dauerhafte Störung, sondern ganz im Gegenteil im positiven Sinne an unser regelmäßig praktiziertes Verhalten angepasst werden kann. Das gilt ebenfalls z. B. für die regelmäßige Betätigung von Weckern zur gleichen Zeit oder der stets pünktlichen Einnahme des Mittagessens. Wer also zum Bespiel immer morgens trainiert, bringt seinem circadianen Rhythmus im Laufe der Zeit bei, auch morgens dafür bereit zu sein. Wenn diese Person dann ausnahmsweise abends trainiert, fühlt sie sich schwächer.

Dieses Phänomen ist auch bei Spitzensportlern bekannt, wenn es um die richtige Vorbereitung auf Wettkämpfe geht. Die Botschaft lautet, möglichst im Zeitfenster der vorgesehenen Wettkampfzeit zu trainieren. Studien belegen, dass dadurch tatsächlich die Spitzenleistung dann auch zu dieser Tageszeit realisiert wird.

Individuelle Unterschiede

Schon der Volksmund kennt das Phänomen der „Lerchen" und „Eulen", wenn es um die Tagesrhythmik geht. Während einige Menschen schon von Kindheit an Frühaufsteher sind, die in der Regel dann aber auch gerne „mit den Hühnern" ins Bett gehen, sind andere eher Morgenmuffel, die abends und nachts aufblühen und als „Nachtschwärmer" gelten.

Es bedarf hier keiner wissenschaftlichen Studien, um den jeweiligen Typus zu identifizieren, denn wozu man tendiert, das ist allen Menschen (und deren leidgeplagten Eltern) selber bewusst. Problematisch wird es aber dann, wenn dieser natürliche Rhythmus durch die o.g. Fremdeinflüsse gestört wird.

Ähnlich verhält es sich, wenn die passende Tageszeit für das Fitnesstraining festgelegt werden soll. Hier liegt es nahe, typgerecht zu planen, so dass „Morgenmenschen" auch eher Trainingsangebote am frühen Morgen, ggf. sogar dann vor der Arbeit, nutzen sollten. Umgekehrt macht das für „Abendmenschen" wenig Sinn, die lieber am späten Nachmittag oder ggf. auch noch spät abends sinnvoll und dadurch schlussendlich auch genussvoll und erfolgreich trainieren können. Doch obwohl diese Vorlieben und die darauf fußenden Trainingsüberlegungen nachvollziehbar sind, zeigt die Forschung andererseits überraschender Weise, dass unabhängig von der persönlich eingeschätzten Präferenz alle Menschen am späten Nachmittag mehr Kraft und eine besser Ausdauerleistungsfähigkeit besitzen – schade für die Frühaufsteher!

Trainingsplanung und circadianer Rhythmus

So oder so. Nicht jede(r) kann ihr/sein Training in eine beliebige Zeit legen. Arbeit und familiäre Verpflichtungen haben oft Vorrang, so dass das Training dann häufig in die dann noch möglichen offenen Zeitfenster gepresst wird. So kann es passieren, dass Menschen zu Tageszeiten trainieren „müssen", in denen sie sich eigentlich am wenigsten fit fühlen. Wenn das aber regelmäßig geschieht, das haben wir schon weiter oben gesehen, ist die Anpassung des circadianen Rhythmus durchaus möglich – allerdings dauert dieses „Reset" der inneren Uhr etwa einen Monat.

Gibt es eine beste Tageszeit für das Fitnesstraining?

Die Forschung zu diesem Thema liefert, u.a. aus den oben schon genannten

©Janian Direks@fotolia.com

©Elnur@fotolia.com

Gründen, leider keine einfache Antwort auf diese Frage. Einige Erkenntnisse lassen sich an dieser Stelle aber nochmals zusammenstellen, die auch unterschiedliche Trainingsziele oder Trainingspläne berücksichtigen.

Beste Trainingszeit ist der späte Nachmittag
Der Grund für diese Feststellung ist die Tatsache, dass bei den meisten Menschen in der Zeit zwischen 16 und 17 Uhr die Körpertemperatur am höchsten ist, was für das Training optimal ist. Kurz vor dem Aufwachen ist die Temperatur übrigens am niedrigsten.

Mehr Leistungsfähigkeit am Nachmittag
Hill et al. publizierten schon 1989, dass die Kraftleistung um die Mittagszeit 5% höher und die anaerobe Leistung, hier als Sprintleistung gemessen, am späten Nachmittag 5% höher ist. Und auch die Ausdauerleistung war zu dieser Zeit um 4% höher.

Weniger Verletzungsrisiko am Nachmittag
Aufgrund des hohen Wachzustands und der erhöhten Körpertemperatur sind wir am Nachmittag auch weniger anfällig für Verletzungen. Die Muskeln sind dann gut durchblutet und Kraft und Beweglichkeit am größten.

Doch ein Plus für „Frühsportler"
Obwohl aus physiologischer Sicht alles für Training am Nachmittag spricht, sind aus psychologischer Sicht diejenigen im Vorteil, die regelmäßig frühmorgens trainieren, da sie dauerhafter als die Nachmittagssportler auch dabei bleiben.

Stört spätes Training den Schlaf?

Die meisten Forschungsergebnisse belegen, dass regelmäßiges Training sich positiv auf den Schlaf auswirkt. Doch gilt das auch für Training am späten Abend? Vorausgesetzt, dass das Training freiwillig zu den entsprechenden Zeiten ausgeführt wurde, konnten keine Unterschiede hinsichtlich der Schlafqualität nach morgendlichem oder abendlichem Training festgestellt werden. Sogar intensives Training unmittelbar vor dem Zubettgehen zeigte in einer Studie keinen nachteiligen Effekt. Allerdings ist diese Einzelbeobachtung nicht unbedingt universell gültig. Umgekehrt ist bekannt, dass Personen mit Schlafstörungen eine geringere Leistungsfähigkeit haben.

Take Home Message

Die gute Nachricht lautet: Jede(r) kann und sollte im Grunde für sich persönlich die beste Tageszeit für ihr/sein Training festlegen – abhängig von dem persönlichen Lebensstil und -rhythmus und den jeweiligen Trainingszielen. Bestenfalls wählt man die Trainingszeit aber so, dass sie nicht in erster Linie dem aktuellen circadianen Rhythmus entspricht, sondern dem tatsächlich verfügbaren „Zeitfenster". Denn nur, wenn das Training auch tatsächlich mit dem individuellen Zeitmanagement kompatibel ist, kann es auch realisiert werden. Der circadiane Rhythmus lernt das dann in wenigen Wochen zu „akzeptieren".

Werden dagegen anspruchsvollere Ziele verfolgt, bzw. steht u. U. auch ein Wettkampf an, dann sollte das Training bezüglich der Tageszeit auch entsprechend darauf ausgerichtet werden.

Prof. Dr. Theodor Stemper

Literatur zum Thema

Hill, D.W., Cureton, K.J. & Collins, M.A. (1989). Circadian specificity in exercise training. Ergonomics, 32, 1, 79-92.

Youngstedt, S. et al. (1999). Is sleep disturbed by vigorous late-night exercise? Medicine & Science in Sports & Exercise, 31, 6, 864-869.

Prof. Dr. Theodor Stemper
Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal, 1. Stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbandes Gesundheitsstudios Deutschland e.V. (BVGSD) und Ausbildungsdirektor des DFAV e.V.