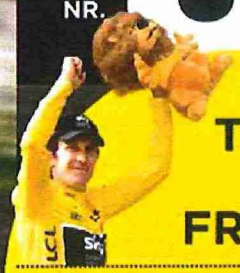
TOUR EUROPAS RENNRAD-MAGAZIN NR. 1

WWW.TOUR-MAGAZIN.DE

TOUR

NR. 8 2018



TOUR DE FRANCE

AKTUELL

- Die besten Bilder
- Die Tour des Geraint Thomas
- Hintergründe, Storys, Analysen

VERGLEICHSTEST S. 50

10 Radbrillen unter 100 Euro

VERGLEICHSTEST S. 56

Welche ist besser? Scheiben- oder Felgenbremse

SERVICE + HINTERGRUND S. 88

Große Vorschau! Deutschland-Tour

SCHON GETESTET

NEUE RÄDER FÜR 2019

KURZTRIP SEITE 120

RENNRADURLAUB IN DER STEIERMARK

FITNESS SEITE 64

ERSCHÖPFUNGS-SYNDROM UND ÜBERTRAINING

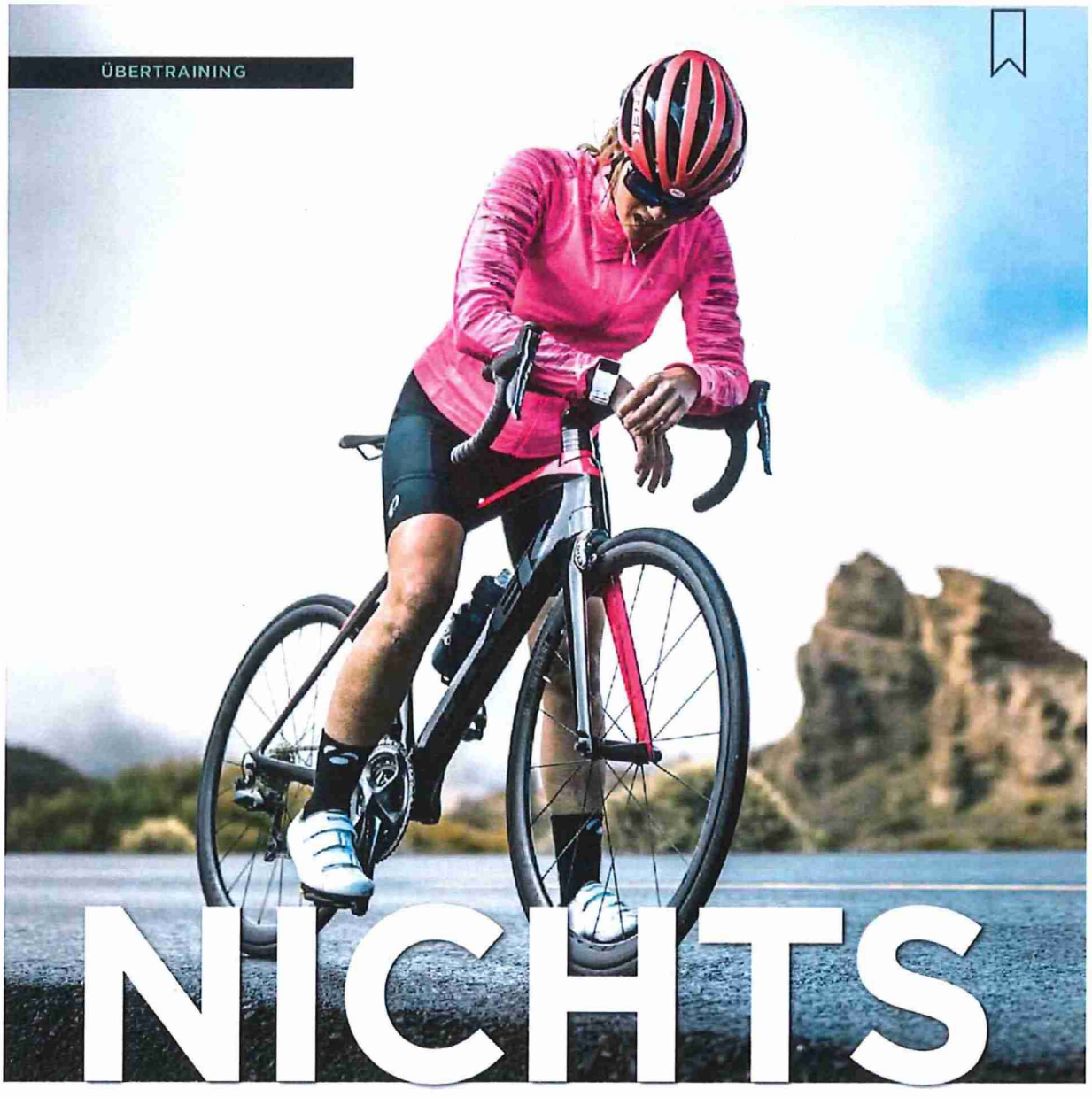
REPORTAGE SEITE 100

HART, HÄRTER, GRANFONDO STELVIO

Deutschland 5,20 €
Österreich 5,90 €
Schweiz 9,50 sFr

Belgien 6,00 € Finnland 7,50 € Griechenland 7,50 € Frankreich 6,90 € Italien 6,90 € Spanien 6,90 € Slowenien 7,00 € Slowakei 7,00 € Dänemark 55,00 DKK
Printed in Germany HH593

4 190159 305



NICHTS GEHT MEHR



»SCHÖNES WIRD NICHT MEHR WAHRGENOMMEN«

PROFESSOR DR. DR. MARTIN E. KECK

Professor Dr. Dr. Martin E. Keck (www.martinkeck.info), Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie ist Klinikdirektor und Chefarzt am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München und erklärt, bei welchen Symptomen Radsportler besser auf sich achten sollten

INTERVIEW
Stefanie Weinberger

TOUR Herr Prof. Keck, Radsportler denken meist an Übertraining, wenn sie sich hartnäckig erschöpft fühlen. Wie findet man heraus, ob die Ursachen eher körperlich oder psychisch sind?

KECK In der modernen Psychotherapie trennen wir gar nicht mehr so sehr zwischen Körper und Seele. Die meisten Vorgänge laufen immer mehr oder weniger auf beiden Ebenen ab, vieles ist psychosomatisch. Jedoch sollte man die körperlichen Signale nicht ausblenden. Sie können ein wichtiger Hinweis sein, wann es zuviel ist.

Schnell fällt das Modewort „Burnout". Woher weiß ich, dass es das ist – und nicht bloß ein vorübergehender Erschöpfungszustand?

Die offiziellen Diagnosekriterien gehen von einem krankhaften Zustand aus, wenn charakteristische Symptome wie Abgeschlagenheit und depressive Verstimmungen mindestens zwei Wochen anhalten. Ein sehr typisches und ernst zu nehmendes Warnzeichen ist auch, dass man sich nicht mehr erholen kann. Dass Dinge, die früher Freude gemacht haben und einem wichtig waren, bedeutungslos geworden sind oder sogar als lästig und zeitraubend empfunden werden – und dann vom Programm gestrichen werden, zum Beispiel auch Radfahren oder Treffen mit Freunden.

Wenn also gerade die Dinge wegfallen, die wichtig wären, um wieder Kraft zu sammeln?

So ist es, und dadurch verschlimmert sich die Erschöpfung ständig. Schönes wird nicht mehr wahrgenommen, die Genussfähigkeit geht verloren. Dafür kreisen die Gedanken nur noch um das Unerledigte, um Konflikte, Stressfaktoren und vielleicht sogar Ängste. Auch, wer täglich erst Unmengen von Kaffee zum Wachwerden braucht und abends regelmäßig Alkohol, um runterzukommen, hat eine kritische Grenze erreicht.

Ausdauersport gilt da ja als gesundes Mittel zum Abschalten. Ist das noch so, wenn man ihn exzessiv betreibt?

Wie überall gibt es natürlich auch hier ein gesundes Maß. Besonders Männer neigen dazu, bei einem Burnout beziehungsweise einer Stressdepression Verhaltensweisen an den Tag zu legen, die man landläufig erst mal nicht damit in Verbindung bringt: Sie treiben extrem viel Sport oder gerade die sogenannten Adrenalin-Sportarten, sie neigen zu riskantem Verhalten wie Fahren mit überhöhter Geschwindigkeit. Sie suchen den „Kick", um sich besser zu spüren. Denn typisch ist auch, dass das gesunde Körpergefühl verlorengegangen oder gerade bei Leistungssportlern oft geradezu abtrainiert worden ist. Auch aggressives Verhalten, Reizbarkeit, Ärger und Ungeduld sind Anzeichen in diese Richtung. Man spricht dann auch von der typisch männlichen, der „male depression" – wobei natürlich auch Frauen ähnliche Symptome entwickeln können. Sie leiden oft besonders unter der Mehrfachbelastung aus Beruf, Familie und dann eben noch einem vielleicht ehrgeizig betriebenen Hobby.

Wann kommt man ohne professionelle Hilfe nicht mehr aus dem Tief heraus?

Ob und wann eine Psychotherapie sinnvoll ist, sollte eine umfassende Diagnostik mit Laborwerten etc. klären. Dort sollten andere Ursachen wie Infektionen oder Schilddrüsenerkrankungen ausgeschlossen werden. Die gute Nachricht ist, dass es eine ganze Reihe moderner Therapieverfahren gibt, die wir individuell auf die Patienten abstimmen. Auch Medikamente sind ab einem bestimmten Punkt sinnvoll – und die Angst davor in vielen Fällen unbegründet. Letztlich muss der Patient aber auch sein persönliches Verhalten und seine Lebenssituation ändern, um sich nach erfolgreicher Behandlung vor einem Rückfall zu schützen.

Foto: MPI für Psychiatrie/Griesch