

Was wäre theoretisch möglich? Die autonom geschützte Reserve

Zu was ist unser Körper eigentlich in der Lage? Wo liegt unsere Leistungsgrenze? Was ist menschlich machbar und welche Reserven können wir in Todesgefahr oder auch durch Doping mobilisieren? Viele Mythen ranken sich um die sogenannte autonom geschützte Reserve. Also den Bereich der Leistung, den wir nicht bewusst ansprechen können.

Mythen, Mythen, Mythen...

Kennen Sie die Geschichte von der Frau, die, um ihr Kind zu retten, plötzlich in der Lage war, den gesamten PKW zu heben, obwohl das eigentlich ihre eigenen Kräfte bei weitem übersteigt? Im Notfall soll unser Körper in der Lage sein, das 5 bis 10 fache seiner eigentlichen Leistung erbringen zu können. Leider nur urbane Mythen, nichts weiter. Die autonom geschützte Reserve gibt es aber tatsächlich.

Definition

Tatsächlich sind wir in der Lage, 80% unserer Leistungsfähigkeit auch wirklich zu nutzen. Je nach Trainingszustand kann diese Grenze ein wenig verschoben werden. Vor allem mentales Training kann uns dabei helfen, mehr Leistung unseres Körpers zu nutzen. Auch, wenn wir bereits in einen unangenehmen Bereich kommen, bedeutet das noch nicht, dass wir an unserer autonom geschützten Reserve kratzen. Bis dort hin ist es noch ein gewaltiges Stück.

Leistungssportler können diese Reservegrenze ein wenig nach oben verschieben, aber auch sie haben nicht einfach so Zugriff ihr vollständiges Kraftpotential. Und das ist auch gut so. Denn diese letzte Kraftreserve ist dazu da, um uns aus eventuellen Notsituationen befreien zu können. Wenn wir immer auf 100% unserer Leistungsfähigkeit zurückgreifen könnten, würde die Gefahr von orthopädischen Verletzungen und auch der Kreislaufüberlastung stark ansteigen. Diese Grenze soll also nur überschritten werden können, wenn wir Todesangst haben, also in reeller Gefahr sind.

Überschreiten durch Doping

Das überschreiten der Grenze zur autonom geschützten Reserve ist eine der größten Gefahren beim Dopingmissbrauch im Wettkampf. Unser Körper stellt teilweise lebenswichtige Prozesse der Leistungsfähigkeit hinten an. Evolutionstechnisch macht das Sinn. Wenn Sie vor einem Raubtier flüchten müssen, ist es besser, das Risiko einzugehen, seinen Kreislauf zu überlasten, anstelle gefressen zu werden. Trotzdem besteht durch die Überlastung des Körpers eine gewisse Gefahr, die ebenfalls bis zum Tod führen kann.

Ihr Leben hängt aber im Normalfall nicht vom Sieg im aktuellen Wettkampf ab. Ihr Körper behandelt es aber so.

Die genaue Ermüdungsgrenze schwankt übrigens. Ca gegen 3 oder 4 Uhr ermüden wir am schnellsten. Am Vormittag oder in den Abendstunden kommen wir am nächsten an unsere Reserve. Meist bleiben aber auch so noch 20 % Puffer. Umso näher wir unserer Grenze kommen, desto unangenehmer wird eben die Belastung und desto mehr wehrt sich unser Körper dagegen.

