

BELASTUNG, VERSCHLEISS UND SCHMERZ

Wo auch immer Sie unter Schmerzen am Bewegungsapparat leiden, eine Frage wird Sie bestimmt brennend interessieren: Wie soll ich eigentlich mit körperlicher Belastung umgehen? **Soll ich mich schonen bis der Schmerz von alleine verschwindet?** Oder den Schmerz vielleicht eher ignorieren nach dem Motto „Augen zu und durch“?

Im Gegensatz zu technischen Verschleißteilen weist unser Körper eine zentrale Eigenschaft auf: **Die biologische Anpassungsfähigkeit.** Während also z.B. ein Autoreifen auf Belastung mit Verschleiß und Materialverlust reagiert, werden biologische Gewebe fester, belastbarer und dicker.

Auf Schonung und Inaktivität reagiert er in gegensätzlicher Weise: Unsere Körpergewebe werden dünner, weniger belastbar und immer sensibler.

Leider verstehen vielen Menschen den Zusammenhang zwischen Belastung und Körper völlig falsch. Sie betrachten ihn als Maschine, die man vor Belastung schützen müsste, um sie möglichst lange gesund zu halten. **Ein fataler Irrtum!**

Das wohl häufigste Beispiel für diesen **Anpassungsprozess ist die Muskulatur.** Wenn man regelmäßig trainiert, bekommt man größere und stärkere Muskeln. Nichts anderes geschieht auch mit dem restlichen Gewebe im Körper. Einige Fakten dazu:

Gewichtheber haben belastungsbedingt ein deutlich dickeres vorderes und hinteres Kreuzband.

Knochen werden stärker, wenn sie unter Druck gesetzt werden. So verbessert Krafttraining mit hoher Belastung nachweislich die Knochendichte bei Frauen in der Menopause.

Die Qualität von Sehnen und Gelenkknorpeln verbessert sich durch Training und Belastung.

Intensive Radfahrer haben kräftigere Bandscheiben als Nicht-Radfahrer.

Belastung ist also biologisch absolut essenziell. Inaktivität hingegen ist ein krankmachender Zustand, gerade auch für unsere Körpergewebe.