

Wenn es ums Joggen geht, bin ich entweder ein fauler Hund oder ein Wüstring. Im Winter, nach dem ersten Schnupfen, ziehe ich für Monate das Sofa dem Laufen vor. Im Frühling laufe ich dann so schnell, dass sich nach kurzer Zeit Symptome des Übertrainings einstellen: Erschöpfung, Gereiztheit, Nachtschweiß. Um das in den Griff zu bekommen, benutze ich schon seit Jahren eine Pulsuhr, sie ist Motivator und Aufpasser zugleich.

Mein erstes, simples Modell zeigte nur die Herzfrequenz an. Diese nicht in schwindelerregende Höhen zu treiben oblag mir allein. Heute sind elektronische Jogginghilfen Hightech-Multitalente mit Armband. Moderne Pulsuhren protokollieren die Laufstrecke per GPS und transferieren die gelaufenen Pfade ins Internet. Sie geben gar vor, über den persönlichen Fitnesszustand Bescheid zu wissen. Meine neueste Errungenschaft heißt FT60 und ist von der finnischen Firma Polar. Die Uhr, verspricht der Hersteller, kommuniziere mit mir und schlage sogar Erholungspausen vor. Aber verbessert so viel Fürsorge das Training?

Nach Eingabe von Gewicht, Größe, Geburtsdatum, Geschlecht und »Aktivitätsniveau« muss ich für einen Fitnessstest den flexiblen Brustgurt mit Pulselektroden anlegen. Und dann: »Hinlegen & entspannen!« So misst die Uhr meinen Ruhepuls, kurz darauf erscheint die ernüchternde Einschätzung meines aktuellen Trainingszustandes auf dem Display: »Naja«. Was einem geheimnisvollen »Ownindex« von 30 entspricht. FT60 schlägt Folgendes für die kommende Woche vor: binnen drei Stunden 1500 Kilokalorien verbrauchen, und zwar in beliebig langen Trainingseinheiten in dreierlei »Intensitätszonen«, womit Herzfrequenzbereiche gemeint sind. Um meine Fitness zu verbessern, solle ich mich vor allem in der mittleren, der Zone 2, bewegen. Das heißt in meinem Fall: nicht mehr als 138 Herzschläge in der Minute.

Der erste Lauf. Bereits nach dreißig Sekunden schnellert der Puls auf 140. Ich kenne das. Schon bei älteren Uhren überschritt ich ständig das Limit und löste damit einen energieverzehrenden akustischen Daueralarm aus, den ich dann mit Gewissensbissen abstellte. So auch jetzt, aber ohne schlechtes Gewissen. Denn ich habe mit einem Spezialisten telefoniert.

»Man darf sich nicht zu sehr an die Algorithmen in den Uhren halten«, hatte mir der Hamburger Sportarzt Klaus-Michael Braumann empfohlen. Ich fragte, ob denn die goldene Regel – 220

Die »Naja«-U

Der Läufer ist nie mehr allein: Seine Pulsuhr überwacht ihn – und bremst ihn aus. Avancierte User diskutieren gegeneinander im Internet **VON HARRO ALBRECHT**



ir

it ihn,
ggen

minus Lebensalter gleich maximale Herzfrequenz – nicht mehr gelte. »Es gibt eine Vielzahl von Formeln, mit denen man versucht, die richtige Belastungsintensität zu ermitteln«, antwortete der Mediziner, »die funktionieren alle nicht.« Manche Menschen hätten bei der gleichen relativen Belastung einen Puls von 180 und andere einen von 120. »Ich nenne die einen Hochpulsler und die anderen Niedrigpulsler«, sagte Braumann und empfahl mir, die angemessene Trainingsdosis vor dem Laufen mit sportmedizinischen Tests wie der Messung der Milchsäure im Blut unter definierter Belastung herauszufinden. Für eine solche biologische Kalibration aber fehlt mir die Zeit.

Zehn Minuten sind vergangen. Der leichte Trab ist zwar anstrengend, aber nicht unangenehm. Schweiß fließt noch nicht. Trotzdem zeigt meine Uhr schon jetzt die Zahl 155. Darunter blinkt ein winziges Herz.

Das Symbol steht für die dritte, die höchste mir erlaubte Belastungsstufe – in der ich am wenigsten Zeit verbringen darf. Der Weg zurück in die Zone 2 würde eine peinliche Trainingsvariante erfordern: Gehen. Ich widersetze mich diesem Diktat, habe ich doch das Gefühl, dass es mir noch gut geht. Bei über 155 Schlägen pro Minute lese ich die Alarmmeldung »Aus der Zone!«. Ja, ja, ich weiß: Wenn ich jetzt nicht nachgebe, werde ich mich zwei Tage lang elend fühlen. Ich brems mich – und gehe.

Eine Pulsuhr ist eine Art sensorische Erweiterung, ein Zusatzmodul für den Körper des modernen, bewegungsverarmten Menschen. Sie soll ihm das Gefühl für die eigene Kondition zurückgeben, ihn sportliche Anstrengung angemessen dosieren lassen. Zwar können Läufer ihre Belastung auf Dauer auch ohne Pulsuhr gut einschätzen. Aber ich bin vorerst noch auf technisches Feedback angewiesen. Zumal das Gerät vorgibt, noch weit mehr über mich zu wissen – etwa, welche Reserven in meinem Körper schlummern. Doch woher kennt es solcherlei Interna?

Kuno Hottenrott (»Marathon in 2:36«) ist Sportler und Sportwissenschaftler an der Universität Halle. Er kennt die Pulsuhr gut, schon weil sein Institut vom Hersteller Polar gesponsert wird. Um die Kondition eines Läufers bestimmen zu können, erklärt Hottenrott, nutzt man die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV): Ist der Körper in Ruhe, schlägt das Herz messbar unregelmäßig. Aber unter Belastung schlägt es irgendwann präzise wie ein Metronom. Je früher dieser gleichmäßige Rhythmus einsetzt, desto höher die HRV, desto weniger trainiert also ist der Körper. Die Uhr an meinem Handgelenk registriert solche Schwankungen und verarbeitet sie unter Berücksichtigung der anfangs eingegebenen individuellen Daten in geheimen Algorithmen.

Hottenrott glaubt an Formeln, sie müssen nur differenziert genug sein. »Ich habe zum Beispiel heraus gekriegt, dass sich die Herzfrequenz der Männer

deutlich von der der Frauen unterscheidet«, sagt er. »Bei leichter Aktivität ist der Puls bei Frauen, bezogen auf den Stoffwechsel, 10 bis 15 Schläge schneller.« Hottenrott verknüpft Pulse, Trainingsziele, Beiwerte für Geschlecht und Sportart sowie körperliche Voraussetzungen zu komplexer Mathematik, die der Pulsuhr das Herumkommandieren erlaubt.

Mich hält weniger die tolle Formel bei der Stange, schon weil ich als »Hochpulsler« deren Rahmen offenbar sprengte. Eher spricht mich das optionale technische Zubehör an: ein GPS-Satellitenempfänger, der die gelaufene Strecke aufzeichnet und Auskunft über die Laufgeschwindigkeit gibt. Das Gerät Flowlink überträgt die gewonnenen Daten ins Internet, wo sich

Trainer am Arm



Die **billigste Pulsuhr** ist der **Mitläufer**. Solange man sich joggend gepflegt mit ihm unterhalten kann, übertreibt man nicht. Die erste **kabellose Pulsuhr** für den Arm baute der finnische Hersteller Polar vor fast 30 Jahren. Heute wählt der Jogger zwischen **einfachen Pulsanzeigern mit Alarm** schon ab 10 Euro, Mittelklassemodellen mit **Fitnessstest und Trainingsprofil** (ca. 100 Euro) und High-End-Geräten. Solche **Trainingscomputer** mit PC-Schnittstelle kosten um 300 Euro.

Sportler mit demselben Zubehör über ihre Trainingserfolge oder Misserfolge austauschen. Das erhöht den sozialen Druck und die Motivation. Sogar zu kleinen Onlinewettkämpfen kann man sich da verabreden: Wer verbrät als Erster 80 000 Kilokalorien? Wer reißt in einer Woche die meisten Kilometer ab?

Nach einigen Wochen mit der Pulsuhr erscheint ein kleines Briefchen im Display, die Uhr beansprucht meine Aufmerksamkeit. Mein aktuelles Gewicht soll ich eingeben – ich habe 1,4 Kilogramm verloren. Jetzt fordert die Uhr einen Fitnessstest. Ergebnis: Mein »Ownindex« ist um einen Punkt geklettert, auf 31. Aber auch dafür hat die FT 60 noch nicht mehr übrig als ein »Naja«.

Wer ist ein guter Arzt?



Trotz aller Kritik: Auch in Deutschland gibt es richtig gute Ärzte. Wie aber erkennt man sie, was zeichnet sie aus? ZEIT Wissen gibt Tipps.

Das neue ZEIT Wissen: Am Kiosk oder unter www.zeitabo.de