

WENIGER IST MEHR

Vorsorge. Wer sich permanent überfordert und zu wenig regeneriert, schadet seiner Gesundheit. Im Sport führt das zu Übertraining, im Alltag zu Überlastung, im schlimmsten Fall zu Burn-out. Das Trauner Unternehmen Pulse7 hat ein Gerät zur Vorbeugung entwickelt.

Text: Petra Danhofer



Sportler und vor allem Marathonläufer, die jetzt Hochsaison haben, kennen das Problem: Sie trainieren auf Hochtouren, bereiten sich darauf vor, ihre persönliche Bestleistung zu übertreffen. Trotz intensivem Training geht plötzlich nichts mehr weiter. „Viele reagieren auf Trainingsrückschläge, indem sie die Zähne zusammenbeißen und noch härter trainieren“, weiß Sportwissenschaftler Bernhard Schimpl, „das ist kontraproduktiv. Der Grund für die stagnierende Leistung ist oft eine chronische Überlastungsreaktion. Es wird zu viel trainiert und man erholt sich zu wenig.“

Balance ist wichtig

Stimmt die Balance zwischen Belastung und Erholung nicht, kann das zu schweren Leistungseinbrüchen und gesundheitlichen Folgen führen. Im Beruf machen sich Erschöpfung und im schlimmsten Fall Burn-out breit. Schlechter Schlaf und Kopfschmerzen sind oft begleitende Symptome. Indikator für Stresslevel und Regenerationsstatus ist die Herzratenvariabilität (HRV). Sie bezeichnet die Fähigkeit des Herzens, sich an veränderte Bedingungen anzupassen. Bei Erkrankungen und Überlastung geht diese Fähigkeit verloren. Jahrelang gab es für die HRV-Messung nur Standgeräte; tägliche Messungen in Ruhe

FOTOS: ÖSV, PULSE7 GMBH, ISTOCK/THINKSTOCK



Martin Konrad
Pulse7 GmbH

„Der Vitalmonitor sagt mir täglich, welche Trainingsbelastung ich mir zumuten kann.“



Bernhard Schimpl
Pulse7 GmbH

„Es wird zu viel trainiert und zu wenig erholt. Wer vorwärtskommen will, muss sich regenerieren.“

am Morgen sowie nach dem Training oder nach einer Belastung waren nicht möglich.

Idee umgesetzt

Die neuen Möglichkeiten durch die flächendeckende Verbreitung von Smartphones brachten den leidenschaftlichen Sportler Martin Konrad und Bernhard Schimpl auf die Idee, HRV-Messung für die breite Masse nutzbar zu machen. Gemeinsam mit Trainern, Ärzten und Athleten entwickelten sie den weltweit ersten vollwertigen EKG-Brustgurt und einen Algorithmus zur optimalen personenspezifischen Auswertung der Daten. 2013 war der erste Pulse7-Vitalmonitor am Markt. Konrad und Schimpl gründeten die Pulse7 GmbH und erhielten dafür den ö. Landespreis für Innovation.

Stresslevel messen

„Abnehmen ohne Waage? Das würde wohl niemandem einfallen“, ist Konrad überzeugt, „genauso selbstverständlich wird es in ein paar Jahren sein, seinen Stresslevel und Regenerationsstatus mit dem Vitalmonitor zu messen.“ Die mittlerweile 1.500 Kunden von Pulse7 kommen aus dem Leistungssport oder haben Interesse an einer gesunden Lebensführung. Auch der ÖSV setzt das Gerät erfolgreich ein. Der Vitalmonitor ist ein mobiles Messgerät, das aus einem EKG-

Brustgurt, einer App und einem Webportal besteht. Aus den EKG-Daten wird die Herzratenvariabilität ermittelt. Daraus werden Zustand der Regeneration, Stresslevel und biologisches Alter errechnet.

Burn-out-Prophylaxe

Der Vitalmonitor wird nicht nur im Sport eingesetzt, sondern eignet sich auch bestens in der Primär- und Sekundärprävention von Burn-out sowie in der Tertiärprävention, also dem Rückkehrmanagement nach einem Burn-out. Das Institut für Vitalpsychologie setzt es bereits ein. Sein Leiter Bardia Monshi ist aus eigener Erfahrung vom Vitalmonitor überzeugt: „Er ist für mich selbst zu dem meistangewandten und überzeugendsten Tool geworden, um meinen Vitalstatus täglich zu monitoren und darauf aufbauend meine Beanspruchung auszurichten.“ Auch Unternehmen in Oberösterreich nutzen das Gerät in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, zum Beispiel die BAUakademie OÖ und Swietelsky. ■

„Durch den Vitalmonitor kann ich auch kurzfristig Trainingsanpassungen durchführen.“
Dominik Landertinger, ÖSV-Biathlet und Vize-Olympiasieger

FACTBOX

Pulse7 GmbH
Sitz: Traun
Gründung: 2013
Geschäftsführer: Martin Konrad
Wissenschaftlicher Leiter:
Bernhard Schimpl
Mitarbeiter: 12

