

Sauerstoffschuld

Was ein Mensch bzw. Sportler zu leisten vermag, wird immer bestimmt durch das Verhältnis von vorhandener Energie und dem Energieverbrauch. Befinden sich diese beiden im Einklang, dann wird aerob gearbeitet, d. h. unter fast ausschließlicher Nutzung des Sauerstoffs, der mit der Atmung aufgenommen wird. Eine Sauerstoffschuld wird kurzzeitig zu Beginn eingegangen, weil der menschlicher Körper zunächst einmal „auf Betriebstemperatur“ kommen muß. Die über den Schweiß ausgeschiedenen Spurenelemente und Mineralien müssen regelmäßig zugeführt werden, damit die Leistung stabil bleiben kann – über Stunden. Das gilt natürlich nur für trainierte Sportler.

Wenn jetzt der Zeitpunkt der Sauerstoffschuld eintritt, dann bemerkt der Sportler das subjektiv als „toten Punkt“. Wenn der Körper die Energiereserven angreift, entstehen dadurch Schlackstoff als Stoffwechselprodukte, die vom Körper abgebaut werden müssen. Wenn das nicht passiert, sind [übersäuerte Muskeln](#) die Folge.