



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Ausdauertraining nach van Aaken

Ausdauer ist nicht nur beste Prophylaxe, sondern auch beste Methode zur Gesundheitswiederherstellung

Dr. Ernst van Aaken war Chirurg und praktischer Arzt in Waldniel am Niederrhein. Von den Lauferfolgen Nurmis inspiriert, hatte er sich schon als Schüler mit Ausdauertraining beschäftigt. Er wurde einer der größten Sportpionieren unserer Zeit, obwohl ihn heute nur wenige Sportinteressierte kennen. Seine größten Verdienste sind folgende:

Er entwickelte das „Waldnieler Ausdauertraining“, nach dem heute eine Vielzahl von Weltklasseathleten der Strecken 800 Meter bis Marathon trainiert.

Aus dem Verein seines Heimatortes (ca. 4000 Einwohner) gingen während seiner Zeit 16 Deutsche Meister hervor, besonders Langläufer.

Sein Schüler Harald Norpoth gewann auf der Olympiade 1964 in Tokio die Silbermedaille über 5000 m.

Er gründete bereits vor 1960 Sportlergruppen aus Kranken mit Herzinfarkt, Arteriosklerose, Hypertonus, Rheuma und Krebs. In diesen Gruppen wurde sein Ausdauertraining in die Praxis umgesetzt. Die früheren Kranken wurden dadurch oftmals gesund, waren leistungsfähiger als früher und hatten eine hohe Lebensqualität. Daraus entwickelten sich später die Koronarsportgruppen und im Breitensport die Lauftreffs.

Er veranlasste die Einführung längerer Laufstrecken für Frauen 1954 den 800-m-Lauf, später die 5000 und 10 000 Meter. 1984 wurde der erste Olympia-Marathon für Frauen in Los Angeles gelaufen

1973 führte er als „Weltneuheit“ den ersten Marathonlauf nur für Frauen durch, damals eine Sensation, da man den Frauen nicht zutraute, längere Strecken ohne Schädigung der Gesundheit durchzustehen.

In den Jahren 1971 und 1973 führte er große Vortragsreisen in den USA durch. Danach brach dort der Marathon-Boom aus, sodass zeitweise 50 Millionen Amerikaner ein Lauftraining, sog. Joggen, absolvierten. In dieser Zeit ging die Herzinfarktrate um 24 % zurück. Aus USA schwappte die Marathonwelle nach Europa über.

Van Aaken schrieb 25 Bücher und über 600 Referate über Spitzensport, Breitensport, Frauensport, Kindersport, Gesundheitserhaltung und vieles mehr. Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen und hat den Volkssport in der heutigen Form außerordentlich stark beeinflusst. Trotzdem ist er kaum bekannt.

Was ist nun das Besondere an seiner Trainingslehre und warum wirkt sie sich besonders günstig auf den Gesamtgesundheitszustand und damit auch auf eine Schmerzreduzierung oder -beseitigung aus?

Das Ausdauerprogramm nach van Aaken lautet: „Laufen ohne zu schnaufen“. Dies bedeutet, man solle so langsam, aber ausdauernd laufen, dass man sich nebenher gut unterhalten kann, also nicht „schnaufen“ muss. Das ist gar nicht so einfach, wie jeder Läufer zugeben wird.



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Man läuft fast immer zu schnell, sodass das Unterhalten nebenher kaum möglich ist. Nach van Aaken ist dies ein gravierender Fehler, weil man damit die Grundlagenausdauer vernachlässigt. Man sollte lieber länger, aber dafür deutlich langsamer laufen. Sehr viele Spitzensportler bevorzugen heute diese Methode, für die auch der Olympiasieger über 5000 m von Barcelona 1992, Dieter Baumann, wirbt. Auch die berühmten Olympiasieger Emil Zatopek, Tschechoslowakei, und Lasse Viren, Finnland, trainierten auf diese Weise. Die Grundlage ihrer Siege waren Ausdauer und Stehvermögen, besonders im zweiten Teil der Langstrecke.

Van Aaken wies nach, dass vor allem auch „Otto Normalverbraucher“ von seiner Methode profitiert. Er begründete 1961 die „Interessengemeinschaft“ älterer Langläufer“ (IGÄL), in der besonders kranke Menschen Mitglieder wurden, die durch Laufen wieder gesund werden wollten. Dieser Verband existiert heute noch als IGL (Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer) und gibt regelmäßig die Laufzeitung „Condition“ heraus.

Unter den Mitgliedern dieses Verbandes führte er eine Untersuchung und Befragung durch und fand heraus, dass fast alle durch den nach seinen Ideen durchgeführten Ausdauersport gesund geworden waren. Darunter waren viele Läufer mit Zustand nach Herzinfarkt, zahlreiche Krebskranke, Rheumakranke mit starker Bewegungseinschränkung, Diabetiker, Hypertoniker etc. Das ganze Spektrum der Zivilisationskrankheiten war vertreten, dazu natürlich sehr häufig auch Übergewicht.

Wer, allmählich steigernd, das langsame Ausdauertraining im Sinne van Aakens lange und regelmäßig durchführte, wurde in der Regel gesund und hatte eine hohe Lebensqualität. Diese drückte sich auch darin aus, dass die Sportler normalerweise keine Medikamente mehr benötigten und nicht mehr krank und arbeitsunfähig wurden.

Erst kürzlich wurde an der Universität Leipzig nachgewiesen, dass Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) durch Sport innerhalb eines Jahres viel gesünder wurden als die Kontrollgruppe, die keinen Sport trieb und medikamentös behandelt wurde (Prof. Neumann). Auch diese Untersuchung zeigt die Bedeutung von Sport in der Prophylaxe schwerer Herzkrankheiten.

Der Ausdauersport ist eine intensive Ausleitungstherapie, mit der sämtliche Organe positiv beeinflusst werden können. Das betrifft das Herz genauso wie das Gehirn, die Leber, die Verdauungsorgane, die Muskulatur, die Knochen und Gelenke. Das ganze Bindegewebe wird anscheinend gereinigt im Sinne einer Mesenchymentschlackung. Dadurch werden Organdurchblutung und –ernährung verbessert, der Alterungsprozesse erheblich verlangsamt. Ich selbst laufe seit über 20 Jahren Marathon und habe im Jahr 2004 bei etwa gleichem Trainingsumfang eine bessere Halbmarathonzeit gelaufen als in den letzten 10 Jahren bei einem Alter von 66 Jahren. An mir selbst sehe ich, dass ich meinen Leistungsstand in etwa halten konnte, während die Mehrzahl meiner Alterskameraden sich als Rentner bereits zu alt für regelmäßigen Sport fühlt.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Der Ausdauersportler läuft nicht nur regelmäßig, sondern achtet auch viel mehr auf seine Ernährung. Er spürt oft instinktiv, was ihm gut tut und was ihm eher schadet. Er baut nicht nur sein Übergewicht ab, sondern wird auch kritischer in Bezug auf die Verlockungen der Zivilisation. Er mutet sich mehr zu, ist abgehärtet und profitiert sicherlich auch von einer besseren Durchblutung seines Gehirns. Es gibt sicherlich kaum einen Lebensbereich, der nicht von diesen Vorzügen des Ausdauersports profitiert. Schon Hippokrates hat festgestellt, dass es zur Erhaltung der Gesundheit nicht genügt, sich richtig zu ernähren. Man muss sich auch zusätzlich ausreichend bewegen.

Deswegen ist ein regelmäßiger Ausdauersport meines Erachtens sowohl die beste Prophylaxe zur Gesundheitserhaltung als auch vermutlich die beste Methode zur Gesundheitswiederherstellung. Van Aaken hat auf diesem Gebiet Außerordentliches geleistet und durch seine Ideen, Forschungen und Erfolge wichtige Wege gewiesen, die uns alle diesem Ziel nahe bringen können. Seine Methode ist einfach, sicher, kostengünstig und von fast jedem Menschen durchführbar. Er hätte nicht nur einen Namen auf dem medizinischen Olymp, sondern vor allem auch einen medizinischen Nobelpreis verdient gehabt. Vielleicht wird man ihn in einigen Jahrzehnten entsprechend anerkennen und ehren.