Licht verbessert sportliche Leistung

Viele Faktoren beeinflussen die sportliche Leistungsfähigkeit: Die körperliche Fitness und Kondition sowie die Art der Ernährung geben dabei sicherlich den größten Ausschlag. Doch ein meist unberücksichtigt gebliebener Aspekt wurde nun in einer aktuellen Studie herausgefiltert: Licht. Die richtige Beleuchtung sorge nicht nur für eine bessere Arbeits- und Konzentrationsfähigkeit, sondern wirke sich auch positiv auf Ausdauer und sportliche Leistung aus. Abhängig von der inneren Uhr des Sportlers und dem Zeitpunkt des Trainings könne die persönliche Leistung optimiert werden.

Bessere Leistungsentfaltung bei hellem Licht

Wissenschaftliche Forschungen an der Universität im niederländischen Groningen, an der Technischen Universität sowie der Ludwig-Maximilians-Universität in München zeigen, dass Trainingseinheiten bei hellem Licht im Vergleich zu solchen in dunklerer Umgebung eine deutliche Leistungssteigerung aufweisen. Im Versuch absolvierten die Probanden je zwei Mal eine 40-minütige Trainingseinheit auf dem Fahrradergometer. Die erste Einheit wurde dabei unter sehr heller Lichteinstrahlung von 4.420 Lux durchgeführt, die zweite hingegen bei einer dunkleren Bedeutung von 230 Lux. Während der sportlichen Betätigung im Testverfahren wurden Puls, Sauerstoffverbrauch und Laktatwert der Probanden kontinuierlich beobachtet und ausgewertet. Das Ergebnis: Alle Testpersonen profitierten von Training bei hellem Licht, ihre Leistung wies eine merkliche Verbesserung auf. Besonders signifikant war der Unterschied bei den Frühaufstehern unter den Teilnehmern. Für die so genannten „Lerchen“ erfolgte die Lichtgabe offenbar in einer guten Phase ihres inneren Rhythmus. Sie konnten ihre sportliche Leistung deutlich steigern, auch weil sie sich nach eigenen Angaben viel motivierter fühlten.

Licht verbessert Gemütslage

Neben den sportlichen Effekten beeinflussen auch andere nicht-visuelle Lichtwirkungen den menschlichen Organismus positiv. Licht erhöht die Konzentrationsfähigkeit, Vitalität und beugt Ermüdungserscheinungen vor. Maßgeblich verantwortlich für die innere Uhr des

Menschen dient es als Zeitgeber für Wach- und Schlafphasen. Weitere medizinische Studien belegen, dass Licht bei psychiatrischen Erkrankungen antidepressiv sowie gegen Tagesermattung wirkt. Dies zeigt sich auch im alltäglichen Umfeld: Licht wirkt sich häufig positiv auf die Gemütslage von Menschen aus. Auch als motivierender Faktor, ob bei der Arbeit oder während sportlicher Betätigung, ist die richtige Lichtquelle von großer Bedeutung.

Trainingsoptimierung und -überwachung

Den Wissenschaftlern zufolge bedeuten die neuen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen innerer Uhr, Beleuchtung und Leistungsfähigkeit für Sportler, dass sie mit einem Training zum richtigen Zeitpunkt bei richtigem Licht ihre Leistung optimieren können. Auch die innere Uhr des Athleten kann durch gezielte Lichtphasen auf den Zeitpunkt des Wettkampfes vorbereitet werden. Es gilt also, die hellen Tagesstunden zu nutzen, um die bestmögliche Leistung zu erzielen. Zur Überwachung der persönlichen Leistungskurve empfiehlt sich der Einsatz eines Laufcomputers (z.B. JogStyle von Omron), mit welchem die aktuellen wie vergangenen Werte zu Geschwindigkeit, Distanz und Laufzeit aufgezeichnet werden. Dank moderner 3-D-Sensortechnologie und Memory-Funktion kann der Nutzer die persönliche Leistungskurve zuverlässig monitoren, beobachten und positive Leistungsmomente zur richtigen Zeit individuell auswerten.

Weiterführende Informationen und aktuelle Artikel rund um das Thema Laufsport und Gesundheit sind jede Woche neu auf www.myjogstyle.de abrufbar.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheits-überwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie

Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:
OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Marco Buhr
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands
Email: Marco_Buhr@eu.omron.com
Mobil: +31 (0) 615 95 08 26

Presseservice
Team Werbelabel
Roermonder Straße 279
41068 Mönchengladbach

Tel: 02161/304 - 1183
Fax: 02161/304 – 1540
Mail: presse@werbelabel.de
URL: www.werbelabel.de