

Ratgeber

Fatigue

Ausgabe 1.0, 25.06.2021

Trainingssteuerung anhand der Borg-Skala

Achtsamkeitsnotiz

Wenden Sie sich an eine medizinische Fachperson, wenn aussergewöhnliche oder akute Symptome auftreten wie zum Beispiel starke Atemnot, Brustschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit.

Wann hilft die Trainingssteuerung mit der Borg-Skala?

Die Borg-Skala ist eine einfache Methode zum **selbstständigen Festlegen der Anstrengungs- und Trainingsintensität**. Sie hilft Ihnen, wenn Sie unsicher sind, wie stark Sie sich körperlich anstrengen dürfen oder sollten. Und sie ist ein Kompass, wenn Sie sich beim Training nicht (ausschliesslich) an Ihrer Pulsfrequenz orientieren wollen oder können.

Nutzen

An oberster Stelle steht: **Sie wollen Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden kontinuierlich verbessern und zurückfinden in Ihr «altes» aktives Leben**. Die Borg-Skala hilft Ihnen im Training und Alltag, Ihr subjektives Anstrengungsempfinden anhand der 10er-Skala zu objektivieren. Damit gibt sie Ihnen Sicherheit bei der Dosierung einer körperlichen Anstrengung oder Aktivität. Die Angaben gemäss Borg-Skala vereinfachen auch die Kommunikation mit medizinischen Fachpersonen.

Umsetzung

Schauen Sie während der Anstrengung oder während des Trainings auf die hier abgebildete modifizierte Borg-Skala von 0 bis 10 und die Beschreibung; schätzen Sie Ihr subjektives Anstrengungsempfinden spontan und ehrlich ein: 0 entspricht der Ruhe, also absolut kein Anstrengungsempfinden, 10 entspricht einer für Sie maximalen Anstrengung.

Berücksichtigen Sie dabei sowohl die muskuläre, die respiratorische als auch die mentale Anstrengung. Weder ein Über- noch Unterschätzen ist sinnvoll. **Ihre ganz persönliche Empfindung von Leistung und Anstrengung ist wichtig**, nicht der Vergleich mit anderen Personen.

Ergänzende Informationen zu Borg-Skala und Training finden Sie im Ratgeber «[Zurück zum Sport](#)».

| | | |
|----|---------------------------------|--|
| 0 | Keine Anstrengung | |
| 1 | Sehr leicht | Sich unterfordert fühlen |
| 2 | Leicht | |
| 3 | Mässig | Den Eindruck haben noch um einiges länger weitertrainieren zu können |
| 4 | Etwas anstrengend / ziemlich | Deutliche körperliche Anstrengung |
| 5 | Anstrengend / schwer | Zunehmende Ermüdung |
| 6 | Anstrengend / schwer | Sie sind froh, wenn die Trainingszeit vorbei ist |
| 7 | Sehr anstrengend / schwer | Sich körperlich überlastet fühlen: |
| 8 | Sehr anstrengend / schwer | ggf. Schmerzen, Unwohlsein |
| 9 | Sehr, sehr anstrengend / schwer | |
| 10 | Maximal | Die Anstrengung zwingt mich zum baldigen Abbruch der Belastung |

Es kann zu Beginn schwierig sein, Ihr subjektives Anstrengungsempfinden auf der Skala einzuordnen. Doch mit etwas Übung, allenfalls auch zusammen mit einem Trainer oder einer Therapeutin, verfeinert und verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung und Sie können Ihre Anstrengungen und Trainings immer besser einschätzen.

Weitere Informationen

Der durchschnittliche Ruhepuls eines Menschen liegt bei 60 Schlägen pro Minute und kann bei hochintensiver Belastung auf über 200 Schläge pro Minute steigen. Über den individuellen Puls lassen sich Anstrengung und sportliche Aktivität meist gut steuern. Doch nicht jede/r besitzt eine Pulsuhr oder kennt die Pulswerte, nach denen er oder sie am sichersten und effektivsten trainiert.

Der schwedische Wissenschaftler Gunnar Borg entwickelte deshalb 1970 die Borg-Skala. Sie bietet mit ihrer Einteilung von 6 bis 20 eine feine Abstufung zwischen den Belastungsstufen «sehr, sehr locker» und «sehr, sehr hart» und damit ein Mass für das subjektive Anstrengungsempfinden. Multipliziert mit 10, entspricht der Skalenwert etwa der Herzfrequenz einer gesunden erwachsenen Person mittleren Alters.

1982 modifizierte Gunnar Borg seine Originalskala, auch RPE-Skala genannt (ratings of perceived exertion), zur sogenannten CR10-Skala (Category Ratio Scale), auch «modifizierte Borg-Skala» genannt. Die CR10-Skala entspricht einer nichtlinearen, leicht positiv beschleunigten Funktion in Bezug auf die Leistung. Sie weist elf Unterscheidungen von 0 bis 10 auf, wobei 0 keiner Anstrengung entspricht und 10 einer sehr intensiven. Des Weiteren gibt es Versionen, die zwischen 0 und 1 eine Zwischenstufe bei 0,5 aufführen.

Die Borg-Skala wird sowohl bei wissenschaftlichen Studien im medizinischen Bereich der Prävention und Rehabilitation als auch im Sport- und Fitnessbereich eingesetzt. Besonders hilfreich ist die Skala für Menschen, die Herzmedikamente einnehmen, denn ihr Puls verändert sich durch die Medikamente oft so, dass er nicht mehr als geeignetes Steuerungsinstrument dient.

Quellen

Ärzteblatt, D. Ä. G., Redaktion Deutsches. (2004). Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. Deutsches Ärzteblatt. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/41326/Anstrengungsempfinden-und-koerperliche-Aktivitaet>

Borg Rating Of Perceived Exertion. (o. J.). Physiopedia. Abgerufen 17. Mai 2021, von https://www.physio-pedia.com/Borg_Rating_Of_Perceived_Exertion

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk
hello@altea-netzwerk.ch
www.altea-netzwerk.ch