

Die Borg-Skala als „Messinstrument“

Jeder Mensch empfindet die von ihm erbrachte Leistung unterschiedlich anstrengend. Wie ihr beim Sprechen über die Karikaturen bestimmt herausgefunden habt, ist das Anstrengungsempfinden, das Gefühl einer Person darüber, wie schwer und anstrengend das Erbringen einer vorgegebenen Leistung ist, sehr subjektiv. Folglich variiert die Beurteilung über eine Anstrengung von Mensch zu Mensch.

Die Bestimmung des Anstrengungsempfindens während einer körperlichen Belastung mithilfe der Borg-Skala ermöglicht es, die empfundene Anstrengung eines Menschen zu erfassen und zu beurteilen. Das Anstrengungsempfinden wird dabei anhand folgender Kriterien bewertet:

- Beanspruchung und Ermüdung der Muskulatur
- Atemlosigkeit (bzw. Luftnot) = Dyspnoe-Empfinden
- Brustschmerzen

	Belastungsempfinden nach Gunnar Borg	Dyspnoe-Empfinden
6		
7	sehr, sehr leicht	sehr, sehr gering
8		
9	sehr leicht	sehr gering
10		
11	ziemlich leicht	gering
12		
13	etwas anstrengend	ziemlich stark
14		
15	anstrengend	stark
16		
17	sehr anstrengend	sehr stark
18		
19	sehr, sehr anstrengend	sehr, sehr stark
20		zu stark, geht nicht mehr

Aufgabe

1. Miss zunächst deinen Ruhepuls.
2. Laufe danach vier Minuten lang in einem von dir gewählten langsamen Tempo!
3. Schätze nach dem Lauf dein Anstrengungsempfinden mit der Borg-Skala ein.
4. Miss deinen Puls nach dem Laufen und schreibe den Wert neben die Einschätzung!
5. Wiederhole die Übung nach 10 Minuten, laufe jedoch in einem höheren Tempo, notiere die Ergebnisse!
6. Bespreche mit einem Partner den Zusammenhang zwischen Pulsschlag und Belastungsempfinden!

Atem- oder Luftnot (Dyspnoe) ist nicht immer ein Zeichen von Krankheit. Bei körperlicher Belastung kann Atemnot einfach nur Ausdruck mangelnder Fitness sein. Atemnot bei geringer Belastung (Belastungs-Dyspnoe) ist krankheitsverdächtig, während Atemnot in Ruhe (Ruhe-Dyspnoe) fast immer mit Krankheit gleichzusetzen ist. Auch Atemnot, die mit Schmerzen im Brustkorb oder Bauchraum verbunden ist, muss immer als Krankheitszeichen gesehen werden.