

Optimale Regeneration

Wir trainieren hart. Wir geben gern alles beim Training. Doch wir sollten nie vergessen, dass unser Körper Zeit braucht, um die Reize zu verarbeiten, die wir gesetzt haben. Nach dem **Prinzip der Superkompensation** ist es wichtig, möglichst schnell aus der verminderten Leistungsfähigkeit heraus zu kommen. Denn besonders als engagierter Sportler trainieren wir oft wieder, bevor unsere Leistungsfähigkeit ihr Hoch erreicht hat.

Das wichtigste ist, den Körper während der Regenerationsphase mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen.

Die Versorgung mit Kohlenhydraten steht an erster Stelle. Wir haben unsere Glykogen Speicher aufgebraucht, sind diese geleert und nehmen wir keine Kohlenhydrate aus der Nahrung auf, ist unser Körper gezwungen, Kohlenhydrate aus Eiweißen zu synthetisieren. Wir geraten also in einen katabolen (muskelabbauenden) Zustand. Empfehlenswert sind etwa 70 g Dextrose direkt nach dem Training um schnell aus dem katabolen Zustand heraus zu kommen.

Die Versorgung mit Eiweiß kommt direkt als nächstes. Durch intensives Training lösen sich Eiweißbestandteile aus den Muskelzellen und werden vorerst abgebaut. Wir brauchen also am besten direkt nach dem Training eine schnelle Versorgung, z.B. durch Molkeprotein. Unsere Aufnahmefähigkeit an Eiweiß ist begrenzt, deswegen macht es Sinn, etwas später auch ein Eiweiß zu sich zu nehmen, das länger braucht, um vom Körper aufgenommen zu werden. Milcheiweiß ist hierfür optimal geeignet.

Spurenelemente und Vitamine sind ebenfalls wichtig. Sind diese nicht in ausreichender Menge vorhanden, läuft Ihre Regeneration gebremst. Wichtig ist übrigens auch Vitamin D, das in erster Linie durch Besonnung im Körper freigesetzt wird. Im Winter kann also ein Solariumbesuch durchaus förderlich sein. Das gilt jedoch nicht für eine intensiv Besonnung.

Stress und Schlafmangel sind zentrale Regenerationskiller. Der Körper schaltet in den Notfallmodus. Unnötiger Luxus, wie größere und stärkere Muskeln ist in diesem Moment für ihn zweitrangig.

Massagen können durchaus helfen, es muss aber die [richtige Massage](#) sein.

Wärme fördert den Stoffwechsel. Sauna oder warme Bäder sind wärmstens zu empfehlen.

Ausreichend Wasser ist absolut essentiell. Als Transportmedium für alle Nährstoffe geht ohne ausreichend Wasser gar nichts.