

## Die richtige Balance zwischen Training und Regeneration

**GESUNDHEITSRATGEBER** Für Hobby- und Breitensportler gilt: Nur wer dem Körper genügend Regenerationszeit gönnt, steigert die körperliche Leistung. Doch wie finden die Sportler das richtige Mass zwischen Sport und Erholung?

Marcus Ganeo

Jeder Mensch spürt nach dem Sport körperliche Müdigkeit: Der Organismus wurde übermässig belastet, verbrannte mehr Energie, und der Wasser- und Energiehaushalt wurden vorübergehend aus dem Gleichgewicht gebracht. Ein gesunder Körper korrigiert dieses Ungleichgewicht innerhalb von 24 bis 48 Stunden – unter der Bedingung, dass ihm genügend Ruhezeit und Erholung gewährleistet wird. Die Regeneration gehört zum Sport, wie das Shampoo zum Waschen der Haare. Wird dem Körper nach jeder sportlichen Betätigung genügend Auszeit gegönnt, geschieht ein kleines Wunder: Der Körper baut zusätzliche Ressourcen auf, was wir als Trainingseffekt erfahren. Plötzlich haben wir mehr Ausdauer, können schneller laufen oder höher springen.

### Leistungsabfall trotz Training

Wird jedoch dem Körper zwischen zwei überdurchschnittlichen Beanspruchungen die nötige Erholungszeit verweigert, fühlen wir uns erschöpft, unsere Muskeln schmerzen und wir haben keine Lust auf Sport. Das ist ein Zeichen, dass der Körper Regenerationszeit braucht. Bei wiederholten anstrengenden Belastungen laufen Sportler, die intensiv trainieren, sogar Gefahr, in das Phänomen des Übertrainings zu geraten. Als Folge setzt ein Leistungsabfall trotz Training ein, der Körper fühlt sich müde an, und der Ruhepuls ändert sich. Zudem können ein ungewollter Körpergewichtsverlust und Schlafstörungen folgen. Solche Symptome lassen sich nur durch ausreichende Erholungsphasen vermeiden. Die Kehrseite: Wenn die Pausen zwischen den Bewegungseinheiten zu lange sind, bleibt kein Trainingseffekt übrig.

### Leistungs-Check

Wie finden Hobby- und Breitensportler den perfekten Wechsel zwischen Belastung

und Entlastung? Die Regenerationszeit hängt stark vom Trainingszustand, der Intensität der Belastung und der individuellen Regenerationsfähigkeit des Körpers ab. Deshalb können keine allgemeingültigen Aussagen zu den Regenerationszeiten gemacht werden. Aufschluss über die individuellen Trainingsempfehlungen kann ein sportmedizinischer Leistungs-Check geben. Die gemessenen Herz-Kreislauf-Parameter und Blutwerte zeigen den aktuellen Fitnesszustand auf und bilden die Basis für einen individuell erstellten Trainingsplan. Dieser wird an den jeweiligen Gesundheitszustand und die vom Sportler festgelegten Ziele angepasst.

## Gesundheitstipp



Dr. Marcus Ganeo ist Facharzt für Chirurgie, Schwerpunkt Allgemein- und Unfallchirurgie/Traumatologie; Leitender Arzt Chirurgische Klinik, Leiter Sportmedizin Spital Uster.

**E-Mail:** [marcus.ganeo@spitaluster.ch](mailto:marcus.ganeo@spitaluster.ch)

© **regio.ch**