

# Auch Freizeitsportler brauchen Erholung

**V**iel hilft nicht immer viel. Auch freizeitsportlicher Erfolg hängt von der Regeneration ab. Um die Strukturen zu regenerieren und aufzubauen, ist es notwendig, Ruhephasen einzubauen. Eiweiß braucht man, um hormonell und strukturell zu regenerieren. Schlaf baut das System des Körpers wieder auf, und die Leber arbeitet auf Hochtouren. Schlafen wir schlecht, hat dies Auswirkungen auf den gesamten Organismus und bringt den biologischen Rhythmus aus dem Gleichgewicht. Wer wenig schläft, ist automatisch gestresser. Stresshormone lösen Entzündungen aus, diese verhindern die Erholung. Stoffwechselerkrankungen sowie Knochen- und Gelenkprobleme können die Folge sein.

Die Phase nach der Belastung ist enorm wichtig für den sportlichen Erfolg und den Wiederaufbau, ja sie ist das Wichtigste überhaupt. Es werden Zellstrukturen repariert und die hormonelle Balance im Körper wieder hergestellt. Die Regenerationsphase leiten wir durch Eiweißbausteine und Mineralien ein. Das ist speziell nach sehr intensivem Ausdauer- oder Krafttraining wichtig, weil sich dann besonders viele der kleinen Mikrorisse in der Mus-



Schlaf ist die wichtigste Erholung – auch für Sportler.

FOTO: ISTOCKPHOTO

kulatur gebildet haben. Um Verletzungen vorzubeugen, müssen diese Risse schnell wieder repariert werden. Das geschieht durch hochwertiges Eiweiß als regelrechten Leistungs- und Regenerations-Booster. Mein Tipp: Die erste Mahlzeit nach dem Training sollte aus viel Gemüse, wertvollen Fettsäuren und einer Eiweißquelle bestehen. Die richtige Nahrung steigert nicht nur die Trainierbarkeit, sondern optimiert auch die Sauerstoffausnutzung. Ebenfalls dürfen wir die Mineralstoffe zur Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichtes nicht

vergessen: Zink und Magnesium, außerdem Selen. Zusätzlich fördern Sportmassagen sowie Kalt-Warm-Duschen oder Saunagänge die Erholung.

---

MARION LÖWER

---

Die Autorin ist Ernährungs- und Bewegungskoch und Inhaberin von health fit in Wermelskirchen.



Marion Löwer.

BM-FOTO: MOLL