

REGENERATION ALS TEIL DER TRAININGSARCHITEKTUR

Regenerations prinzipien

*für berufstätige
Athletinnen und Athleten*

Regeneration ist keine zusätzliche Schicht nach dem Training, sondern Teil des Trainingsprozesses selbst. Für Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler mit forderndem Beruf und vollem Alltag sind die Grundlagen meist wichtiger als jedes Feintuning.

*Dieser Beitrag ist als praxisnahe Orientierung
gedacht: genug Struktur für Anpassung und
genug Flexibilität für volle Wochen.*

01

Schlaf

DAS FUNDAMENT DER REGENERATIONSFÄHIGKEIT

Schlaf ist mehr als Ruhe. Er ist das wirksamste Regenerationsmittel und zugleich oft das, was im Berufsalltag zuerst unter Druck gerät.

- Etwa 7 bis 9 Stunden, je nach Bedarf und Trainingsbelastung
- Ein stabiler Schlaf-Wach-Rhythmus ist meist hilfreicher als punktuelle Perfektion
- Ein kühles, dunkles und ruhiges Schlafzimmer kann die Schlafqualität unterstützen
- Für manche kann es sinnvoll sein, Koffein am späteren Tag zu begrenzen
- Weniger Bildschirmzeit vor dem Zubettgehen kann sinnvoll sein
- Ein kurzer Schlaf am frühen Nachmittag kann helfen, wird aber sehr unterschiedlich vertragen

*Der Körper trennt
beruflichen Stress,
Alltagsstress und
Trainingsstress nicht so
sauber, wie es der
Kalender vermuten
lässt.*

Dann zählt der Schutz der Grundlagen.

02

Atmung und Runterregulation

EINFACHE WEGE, UM DAS SYSTEM WIEDER ZU
BERUHIGEN

Langsames Atmen kann helfen, wenn der Körper nach Arbeit oder Training noch unter Spannung steht.

- Eine verlängerte Ausatmung hilft oft dabei, das System zu beruhigen
- Nach dem Training können wenige Minuten bewusster Atmung das Herunterfahren erleichtern
- Vor dem Schlafengehen können ruhige Atemmuster Teil einer Abendroutine sein
- Auch kurze Pausen im Tagesverlauf können mentale Last verringern

03

Monitoring

HINSEHEN, BEVOR SICH ERMÜDUNG FESTSETZT

Regeneration zu beobachten, erfordert weder teure Geräte noch komplexe Tabellen. Oft reicht ein kurzer täglicher Selbst-Check: Wie hast du geschlafen, wie fühlst du dich, wie hoch ist deine Motivation? Wenn du morgendliche Herzfrequenz oder HRV erfasst, nutze diese Werte als Einordnung, nicht als Urteil. HRV und Ruhepuls sind kontextabhängig und im Verlauf meist aussagekräftiger als an einzelnen Tagen. Trainingsprotokolle helfen dann, wenn sie Muster sichtbar machen statt Druck zu erzeugen. Wiederholen sich Zeichen erhöhter Belastung, kann es sinnvoll sein, Umfang oder Intensität anzupassen.

04

Ernährung

REGENERATION DURCH
REGELMÄSSIGE ZUFUHR ÜBER DEN
TAG HINWEG UNTERSTÜTZEN

- Regenerationsernährung muss nicht kompliziert sein. Für viele berufstätige Athletinnen und Athleten sind regelmäßige Mahlzeiten und eine ausreichende Energiezufuhr über den Tag wichtiger als perfektes Timing.
- Viele kommen gut damit zurecht, ihre Proteinzufuhr über mehrere Mahlzeiten hinweg zu verteilen
 - Die Ernährung vor dem Training sollte zu Dauer, Intensität und individueller Verträglichkeit der Einheit passen
 - Nach intensiveren oder längeren Einheiten kann eine zeitnahe Nahrungsaufnahme die Regeneration unterstützen
 - Das eigentliche Problem liegt bei vielen weniger in einem ausgelassenen Recovery-Shake als darin, über Stunden oder Tage hinweg zu wenig Energie zuzuführen
 - Eine eiweißreiche Abendmahlzeit oder ein entsprechender Snack kann für manche gut funktionieren
 - Auch die Flüssigkeitsversorgung sollte immer im Gesamtbild betrachtet werden, denn kein einzelner Marker reicht für sich allein aus

Regeneration hängt oft mehr von Rhythmus als von Perfektion ab.

In vollen Wochen ist es oft realistischer, einige wenige Schlüsseleinheiten abzusichern, statt alles optimieren zu wollen.

HINWEIS

Dieses Material dient ausschließlich allgemeinen Informations- und Bildungszwecken. Es stellt keine medizinische Beratung dar und ersetzt keine individuelle Beurteilung durch eine Ärztin, einen Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson. **Diese Inhalte stellen keine Diagnose, Therapie oder individuelle Behandlungsempfehlung dar.** Regeneration, Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Trainingsverträglichkeit unterscheiden sich von Person zu Person. Anhaltende Erschöpfung, wiederkehrende Infekte, Beschwerden im Brustbereich, Schwindel, starke Schmerzen oder andere auffällige Symptome sollten medizinisch abgeklärt werden.

05

Tagesstruktur

REGENERATION HÄNGT OFT MEHR
VON RHYTHMUS ALS VON PERFEKTION
AB

- Ein kurzer Übergang zwischen Arbeit und Training kann den mentalen Einstieg in die Einheit erleichtern
- Beständigkeit ist im Alltag meist wichtiger als der theoretisch perfekte Trainingszeitpunkt
- Harte Einheiten direkt vor dem Schlafengehen funktionieren nicht für alle gut
- Eine einfache Abendroutine kann dem Körper helfen, in den Regenerationsmodus zu wechseln
- In vollen Wochen ist es oft realistischer, einige wenige Schlüsseleinheiten abzusichern, statt alles optimieren zu wollen

—
WANN ES
SINNVOLL IST,
BELASTUNG ZU
REDUZIEREN

- Der morgendliche Ruhepuls bleibt über mehrere Tage deutlich erhöht
- Normale Trainingseinheiten fühlen sich ohne klaren Grund ungewöhnlich schwer an
- Die Schlafqualität verschlechtert sich, während die Ermüdung weiter zunimmt
- Leichte Infekte oder Beschwerden der oberen Atemwege treten wiederholt auf
- Motivation, Konzentration oder emotionale Stabilität lassen spürbar nach

Wenn sich diese Muster über mehrere Tage halten oder sich verschärfen, ist es sinnvoll, das Training zu reduzieren und fachlichen Rat einzuholen.

TÄGLICHE
REGENERATIONSROUTINE

- Kurzer Selbst-Check am Morgen
- Regelmäßige Mahlzeiten und ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Kurzer Übergang vor dem Training
- Einige Minuten bewusster Runterregulation
- Eine stabile Routine vor dem Schlafengehen