

# Regeneration: Erholungsfördernde Massnahmen im Training

**Die Vernachlässigung der Erholung kann zu Leistungsstagnation oder -rückgang und in extremen Fällen sogar zu Übertraining führen. Wer sich im Sport steigern will, kommt – je grösser der Trainingsaufwand wird – um regenerative Massnahmen nicht herum.**

Erholungsfördernde Massnahmen braucht es, weil wir uns im Training und Wettkampf ermüden.

Ermüdung hat viele Gesichter und lässt sich nicht einfach anhand der Laktatmenge oder anderen biologischen Richtgrössen messen. Sie zeigt sich ebenso in einer mangelhaften Koordination (neuronale Ermüdung), sinkender Motivation (Psyche), im leeren Energiespeicher (Ernährung) u.v.m. Dementsprechend ist auch das Feld der regenerativen Massnahmen breit.



Regenerative Massnahmen können relativ einfach im Trainingsalltag integriert werden.

## Nötiges Wechselspiel

Der menschliche Organismus passt sich leicht erhöhten Ansprüchen (Reize) an, sofern ihm die nötige Zeit (Regenerationsphase) gegeben wird. Belastung und entsprechende Entlastung (Erholung) gehören in diesem Prozess also zusammen.

Durch regenerative Massnahmen wird dem Organismus die Anpassung an die erhöhten Anforderungen erleichtert, indem die Erholung begünstigt und beschleunigt wird. Dadurch steigert sich auch die Trainingseffizienz, da rascher neue Trainingsreize gesetzt werden können. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht sind regenerative Massnahmen insbesondere im Leistungs- und Spitzensport mit drei und mehr Trainingseinheiten pro Woche eine Notwendigkeit. Aber selbst im Breitensport zeigen sie ihre Wirkung.

## Für Körper und Geist

Eine erste Massnahme von Seiten der Trainer ist die richtige Trainingsperiodisierung und -planung. Eine weitere die sinnvolle Pausengestaltung innerhalb einer Trainingseinheit, in welchen sich die Athletinnen und Athleten ausruhen und den belastungsbedingten Flüssigkeitsverlust mit Trinken kompensieren können. Nach dem Sport wird gewöhnlich locker ausgelaufen (Abwärmen), gestretcht und geduscht. Für eine gute Erholung sorgen aber vor allem genügend und guter Schlaf sowie die richtige Ernährung. Und auch mentale Entspannungsmassnahmen oder Massagen und Wärmebäder fördern die Erholungsfähigkeit.

<b>Mentale Regeneration</b>	<b>Ressourcenaufbau</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Positive Sinninhalte</li> <li>■ Unterhaltung/Ablenkung</li> </ul>	<b>Trainingsgestaltung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Auslaufen/Nachdehnen</li> <li>■ Regeneratives Training</li> <li>■ Pausenplanung</li> </ul>	<b>Körperliche Regeneration</b>
	<b>Vermeidung von Monotonie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vielseitige Trainingsinhalte</li> <li>■ Unterschiedliche Intensitäten</li> </ul>	<b>Physische Massnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Massage/-düsen</li> <li>■ Warme Bäder/Sauna</li> <li>■ Kontrasttherapie</li> <li>■ Schlaf</li> </ul>	
	<b>Psychoregulative Massnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entspannungstechniken</li> <li>■ Positive Selbstgespräche</li> <li>■ Chill-Out</li> </ul>	<b>Diätetische Massnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ausreichende Flüssigkeitszufuhr</li> <li>■ Ausgewogene Ernährung</li> </ul>	

Die verschiedenen erholungsfördernden Massnahmen im Überblick.

Die folgenden Hilfsmittel informieren über die Hintergründe und Wirkungen der verschiedenen regenerativen Massnahmen. Die illustrierten praktischen Beispiele können mit wenig Aufwand relativ einfach im Trainingsalltag umgesetzt werden.

[Aktiv erholen: Lockere Intensität](#)

[Dehnen: Die Muskelspannung senken](#)

[Schlaf: Augen zu, Erholung an](#)

[Massage: Tief wirkende Entspannung](#)

[Mentale Massnahmen: Nachhaltig entspannen lernen](#)

[Atmung: Mehr als Luftholen](#)

[Nachbereitung: Wer verarbeitet, beugt Sorgen vor](#)

[Ernährung: Volle Speicherkapazität](#)

[Flüssigkeitszufuhr: Wichtiger Durstlöscher](#)

[Wärme: Entspannende Heilquellen](#)

[Kontrasttherapie: Vom Warmen ins Kalte und retour](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**