

# Medizinisches Versorgungszentrum

Notfallmedizin | Sportmedizin | Sportpsychologie

## Aktive Regeneration



*Einfach anders.*

Regeneration ist mehr als 'die Beine hochlegen' und noch viel mehr als 'den Jungs freigegeben'. Was den Wenigsten bewusst ist: Eine optimale Regeneration beginnt schon während und unmittelbar nach der Belastung! Nur, wer die Regeneration sofort und richtig einleitet, der tut alles, um schnellstmöglich wieder belastungsfähig zu sein! Die folgende Abbildung zeigt, was die Spieler hierfür alles tun können:

1. **Schon während der Belastung den Flüssigkeitshaushalt ausgleichen!**
2. **Nach Training und Spiel auslaufen!**
3. **Danach aktiv dynamisch dehnen!**
4. **Körperhygiene (Duschen)**
5. **Sauna falls vorhanden/ bzw. Eisbäder**
6. **Beim Essen auf Eiweiße und Kohlenhydrate achten!**
7. **Entspannen und/oder schlafen!**

Nach der Belastung sollten dann verschiedene (Sofort-)Maßnahmen die Regeneration fördern:

Stretchen – aktiv und dynamisch! Dynamisches Dehnen ist effektiver als statisches, da es die Durchblutung besser fördert! Weil sich aber viele Spieler unmittelbar nach einer Belastung nicht so gern dehnen, sollte man zunächst ein 15-minütiges Auslaufprogramm vorwegschalten. Schlaf – Augen zu, Erholung an! Leider wird die Bedeutung des gesunden Schlafs für die Regeneration häufig nicht anerkannt – obwohl jeder weiß, wie man sich nach einer unruhigen Nacht fühlt. Das hauptsächlich während des Tiefschlafs ausgeschüttete Wachstumshormon leitet nämlich eine Rundumerneuerung des Körpers ein. Schlafmangel hingegen raubt ihm einen beträchtlichen Anteil seiner Regeneration. Sogar ein nur halbstündiger Mittagsschlaf hat einen wichtigen regenerativen Effekt!

Unsere Förderer und Kooperationspartner:



TSG Kooperationen



**Eintracht**  
FRANKFURT



Talentförderung  
Mittelhessen



**HILDEBRAND**  
WWW.TSHIRTLINE.COM