

Ernährung

Regeneration im Sport beschreibt, wie gut sich dein Körper nach dem Training wieder erholen kann. Nach einer körperlichen Anstrengung befindet sich der Organismus in einer katabolen Phase, d.h. der Körper baut Nahrungssubstanzen und körpereigene Substanzen zur Energiegewinnung ab. Hier ist es nun wichtig dem Körper alle nötigen Makro- und Mikronährstoffe in ausreichender Form wieder zuzuführen.

Auffüllen der Glykogenspeicher:

Eine Mahlzeit reich an komplexen Kohlenhydraten wie **Vollkornprodukte** (Haferflocken, Reis, Nudeln und Brot), **Obst** und **stärkehaltiges Gemüse** (Kartoffeln und Süßkartoffeln) sowie auch **Pseudogetreide** (Quinoa, Hirse, Buchweizen und Amaranth) ca. 20 Minuten bis 2 Stunden nach der körperlichen Belastung füllt die Energiespeicher des Körpers auf und hilft allgemein bei der Regeneration.

Muskelregenerierung:

Werden die Kohlendhydrate dabei mit gesunden Proteinen wie **Hülsenfrüchte** (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Tempeh etc.), **Nüsse** und **Samen** (rohe Erdnüsse, Hanfsamen, Mandeln, Chiasamen, Cashewnüsse etc.), **Milchprodukte** (Joghurt und Käse, am besten aus Ziegen-/Schafsmilch) kombiniert, kann dies Muskelschädigungen schneller regenerieren.

Außerdem:

Antioxidative Lebensmittel wirken anti-inflammatorisch (entzündungshemmend) und helfen dabei mit Substanzen wie **Vitamin C, E, Polyphenole** und **Carotinoide** bei der Muskelregeneration. Vor allem **rote Früchte** wie z.B. Sauerkirschen, Blaubeeren und Granatapfel scheinen hierbei eine besondere Rolle zu spielen. Aber auch die **Rote Bete**, z.B. als Saft, kann die Leistung im Sport erheblich steigern.

Rezept

AUFBAUENDER SMOOTHIE

- 1 Banane
- 2-3 Datteln
- 1 TL Hanfproteinpulver
- 1 TL Leinsamen
- eine Handvoll Mandeln
- 1/2 TL Maca Pulver
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Rohkakao
- ca. 200-300 ml Wasser oder Kokoswasser



Anzeige



Dein zuverlässiger Anbieter für hochwertige Nahrungsergänzungen mit individueller Beratung und schneller Lieferung.

www.puravita.de

beratung@puravita.de

Beratung: +49 (0)8143 959501

Laden
rund
gang



Beachte bitte: Der Ratgeber ersetzt nicht den/die Mediziner/in oder den/die Therapeuten/in

Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften

Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Leistung & Regeneration



was natürlich gut tut

Allgemein

Sportliche Höchstleistungen erfordern nicht nur intensives Training, sondern auch eine optimale Regeneration. Der Körper benötigt nach Belastung ausreichend Zeit und Nährstoffe, um sich zu erholen und stärker zu werden. Dieser Ratgeber stellt dir einige Nahrungsergänzungen und Maßnahmen vor, die deine Leistung verbessern und die Regeneration unterstützen können.

Astaxanthin

Natürliches Astaxanthin ist ein kraftvolles Antioxidans (Carotinoid), das besonders für Sportler von Vorteil ist. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress, der durch intensive körperliche Belastung entsteht. Studien haben gezeigt, dass Astaxanthin die Ausdauer verbessern und die Erholungszeit nach dem Training verkürzen kann. Es ist ein wertvoller Begleiter für alle, die ihre sportliche Leistung auf das nächste Level heben möchten.

Weihrauch Curcuma

Weihrauch und Curcuma sind seit Jahrhunderten für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt. Weihrauch-Curcuma kann helfen, Schmerzen und Entzündungen in Gelenken und Muskeln zu reduzieren, die durch intensive Trainingseinheiten entstehen. Es unterstützt den Körper dabei, schneller zu regenerieren und die Beweglichkeit zu erhalten.

Sango Koralle

Sango-Korallen-Pulver liefert Calcium und Magnesium in einem natürlichen Verhältnis von 2:1, was für den Elektrolytausgleich, die Knochengesundheit und die Muskelregeneration entscheidend ist. Diese Mineralien unterstützen die Muskelkontraktion und können Muskelkrämpfen sowie Ermüdung vorbeugen.

Spirulina pacifica

Spirulina pacifica ist eine nährstoffreiche chlorophyllhaltige Mikroalge, die reich an Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien ist. Somit liefert sie dem Körper die nötigen Nährstoffe, die für den Wiederaufbau von Muskeln und Gewebe notwendig sind. Spirulina kann eine gesunde und konstante Leistungsfähigkeit im Sport fördern.

Rohes Hanfprotein

Hanfprotein ist eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle für Sportler, da es alle essentiellen Aminosäuren enthält und über 5 % BCAA, die den Muskelaufbau und die Regeneration unterstützen, während es gleichzeitig reich an Omega-Fettsäuren und Ballaststoffen ist, die die allgemeine Gesundheit fördern. Nebenbei ist es leicht verdaulich.

Meersalz Basenbad

Ein Meersalz-Basenbad ist eine effektive Methode, um den Körper nach dem Training zu entspannen und zu regenerieren. Das Bad unterstützt den Säure-Basen-Haushalt und hilft, die Muskulatur zu entspannen. Gleichzeitig wird die Haut gepflegt und der Körper entschlackt, was die Erholung nach intensiven Trainingseinheiten fördert.

Regeneration

Wichtig für deine Erholung:

- **Hydratation:** Ausreichend Wasser trinken, um den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten.
- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten ist entscheidend für die Leistung und Regeneration (siehe hintere Seite).
- **Schlaf:** Mindestens 7-8 Stunden pro Nacht sind wichtig für die Erholung.

Wie und Wann

Wie und wann einnehmen?

- **Astaxanthin:** Täglich 4-12 mg mit einer Mahlzeit einnehmen, idealerweise mit gesunden Fetten für eine optimale Aufnahme
- **Weihrauch-Curcumin-Kapseln:** 1-3 Kapseln täglich, aufgeteilt in zwei Dosen, am besten mit einer Mahlzeit einnehmen
- **Sango Koralle:** einen Messlöffel (1 g) in ca. 300 ml Wasser nach dem Sport
- **Spirulina:** 3 g täglich in Smoothies, Säften oder Wasser aufgelöst oder als Tabletten schlucken
- **rohes Hanfproteinpulver 65%:** 1-2 EL tgl. nach dem Sport im Smoothie oder mit 300 ml Wasser
- **Meersalz-Basenbad:** 1-2 Mal pro Woche ein Bad mit ca. 3-4 EL Meersalz-Basenbad-Pulver für 20-30 Minuten genießen.

Osteopathie

ist eine ganzheitliche Therapieform, die den Körper als Einheit betrachtet und sich darauf konzentriert, Funktionsstörungen im Körper zu erkennen und zu behandeln. Für Sportler:innen kann die Osteopathie eine wertvolle Ergänzung zur Regeneration sein. Sie hilft, muskuläre Dysbalancen auszugleichen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Durchblutung zu fördern, was die Heilung und Regeneration beschleunigt. www.osteopathie.de

Fazit



Eine gezielte Kombination aus Nahrungsergänzungen, Regenerationsstrategien und Ernährung kann deine sportliche Leistung erheblich verbessern und die Erholungszeit verkürzen. Höre auf deinen Körper und passe die Empfehlungen individuell an deine Bedürfnisse an.