

Regeneration – Wichtig für alle ambitionierten SportlerInnen!

Die Regenerationsphase nach sportlicher Aktivität verfolgt im Prinzip folgende vier Ziele: Wiederauffüllen der Flüssigkeits- und Glykogenspeicher, Regeneration der Muskulatur und Stärkung der Immunabwehr. Optimale Regeneration bedeutet nicht nur aktive und passive Massnahmen wie Jogging, Sauna und Massage, sondern auch die Einhaltung ernährungsphysiologischer Grundsätze. Genauso wichtig wie eine gezielte Regeneration ist bereits die Vorbereitung auf das Training oder Wettkampf. Denn nur wer gut ernährt startet, ist auch erfolgreich.

Ziel 1 - Wiederauffüllen der Flüssigkeitsspeicher

Pro Tag sollten 1-2 Liter und zusätzlich pro h körperliche Aktivität ca. 0.8 l Flüssigkeit getrunken werden. Viele SportlerInnen bekunden aber grosse Mühe mit dieser Menge. Folglich sind sie am Ende des Wettkampfs, Training oder Turnier völlig entwässert und erleiden einen Leistungseinbruch. Der Flüssigkeitsausgleich dauert in der Regel über 24 Stunden. Elektrolytgetränke wie Isotonic oder Hypotonic helfen dabei am schnellsten.

- **Isotonic** – Kohlenhydrathaltiges Sportgetränk mit Elektrolyten für unterwegs. Ideal zum Ausgleich von Flüssigkeitsdefiziten.
- **Hypotonic** – Die kohlenhydratärmere, dafür hypotonische Variante.
- **Energy Competition** – Der geschmacksneutrale Durstlöcher für empfindliche Athleten. Dank seiner speziellen Zusammensetzung auch bei hohen Konzentrationen hypotonisch und maximal verträglich. Ideal auch zum Mischen mit anderen Sportgetränken.



Ziel 2 – Füllen der Glykogenspeicher

Es empfiehlt sich, die Glykogenspeicher sofort nach der Aktivität wieder zu füllen. Grundsätzlich dauert die vollständige Regeneration dieser Speicher ebenfalls einen Tag. Sportler welche täglich trainieren, sollten besonders auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr achten. Da die Aufnahmefähigkeit des Körpers für Kohlenhydrate auf 60-80 g pro Stunde begrenzt ist, erscheint es nicht sinnvoll, bedeutend mehr als diese Mengen pro Stunde einzunehmen. Geeignete Produkte sind:

- **Carboloader** – 3 ML zusammen mit 3 dl Wasser, liefert bereits 75 g Kohlenhydrate. Zusätzliche Flüssigkeit und Proteine sind aber zur vollständigen Regeneration notwendig.
- **Liquid Energy** – Liefert pro Tube 53 g Kohlenhydrate. Weitere Kohlenhydrate, Proteine und genügend Flüssigkeit sind zur vollständigen Regeneration notwendig.



Ziel 3 – Regeneration der Muskulatur

Unter Beachtung des länger nachwirkenden Proteinabbaus nach hohen Ausdauer- oder Kraftbelastungen und der Tatsache, dass Proteine auch energetisch verwertet werden, steht der gezielten Proteinsupplementierung ein fester Platz in der Regeneration zu.

Während sich Kraftsportler meist über die Bedeutung der Proteine für den Muskelaufbau bewusst sind und den zusätzlichen Bedarf abdecken, vernachlässigen Ausdauersportler oft geradezu sträflich ihren Proteinbedarf. Proteine haben eine wesentliche Bedeutung bei der Glykogeneinlagerung nach körperlicher Aktivität. Zudem sind sie wichtig für ein starkes Immunsystem und liefern Aufbaustoffe für Muskeln und Enzyme. Die Bedeutung der Proteine zur Regeneration und der Stärkung der Abwehrkräfte wurde lange Zeit unterbewertet und gewann erst in den letzten Jahren bei den Wissenschaftlern an Gewicht. Viele Infekte des Immunsystems von Leistungssportlern lassen sich nämlich mit einer zu geringen Proteinaufnahme in Verbindung bringen.

Im Hinblick auf die unterschiedlichen biologischen Wertigkeiten verschiedener Proteine empfiehlt sich die Einnahme von kombinierten Proteinquellen (v.a. Molke, Milch, Ei) und Proteinhydrolysaten in Form von Supplementen. Proteinhydrolysate sind „vorverdaute“ Proteine und können vom Körper sehr schnell verwertet werden. Diese eignen sich deshalb zur Einnahme direkt nach der körperlichen Aktivität. Supplemente mit intakten Proteine, meist Eiweissshakes, eignen sich hingegen für ein ausgeglichenes Aminosäurespektrum und sollten über den Tag verteilt eingenommen werden.

- **Recovery Drink** – Das ideale Regenerationssupplement. Liefert Flüssigkeit, Kohlenhydrate und hochwertiges Molkenproteinisolat, welches ebenfalls eine schnelle Stoffwechselung garantiert. Geeignet zur Einnahme direkt nach dem Training, Match oder Wettkampf, da in Portionenbeutel erhältlich. Liefert pro Portion 50 g Kohlenhydrate und 10 g Proteine sowie Vitamine und Mineralstoffe.



Ziel 4 – Stärkung der Immunabwehr und Infektprophylaxe

Körperliche Aktivität führt zur Bildung von freien Radikalen. Diese freien Radikale sind stark zellschädigend und können zu einer Schwächung der Immunabwehr führen. Antioxidantien sind zellschützende Substanzen wie z.B. Vitamine, welche diese Radikale abfangen können. Eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien erreicht man durch 5 Portionen Obst und/oder Gemüse.

- **Protector Tabs** – liefern ein komplettes Vitamin- und Mineralstoffspektrum, unterstützen eine schnelle Regeneration und die Abwehrkräfte mit dem antioxidativen Schutzpotential von 2,5 Portionen Obst und Gemüse. Sportliche Belastung, aber auch Stress, Ozon, Sonnenstrahlung und Rauchen erzeugen im Körper freie Radikale, welche die Zellen schädigen und das Immunsystem schwächen. Antioxidantien können diese Angriffe abfangen. In der Natur kommen diese Stoffe in verschiedenen Formen und im Verbund mit sekundären Pflanzenstoffen vor (z.B. Carotinoide, Tocopherole, Tocotrienole, Lutein, Bioflavonoide, Piperin). Sie unterstützen sich gegenseitig in der Wirkung. Nucleotide und RNA sind die Primärbausteine der Zellsynthese und werden bei hartem Training, Infekten oder Verletzungen in kurzer Zeit in grossen Mengen benötigt, damit sich die Körperzellen reproduzieren können.
- **NucleoCell** – Nucleotide, die Zellbausteine, unterstützen die Vermehrung von Immunzellen, die Blutbildung und den Stoffwechsel insgesamt.



Spricht man von weiterer verbesserter Regeneration, stösst man unweigerlich auch auf die Begriffe L-Carnitin, Kreatin, Glutamin, BCAA, etc. Es handelt sich dabei um weitergehende Massnahmen der Regeneration, welche punktuell in Phasen erhöhter Belastung (Trainingslager, Wettkampfsereien) eingesetzt werden sollten. Nähere Informationen zu diesen einzelnen Nährstoffen erhalten Sie auf unserer Homepage www.sponser-europe.com.