

# Checkliste zur Regeneration nach dem Laufwettkampf

Der Wettkampf ist gelaufen du hast hoffentlich zu deiner vollsten Zufriedenheit gefinisht! Aber du weißt: Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf 😊 Um schnell wieder einsatzbereit zu sein, gibt es ein paar Punkte zu beachten:

## 1. Direkt nach dem Wettkampf

Hier ist das Ziel die akute Entlastung und Förderung der ersten Erholungsprozesse.

- **Cool Down** (5–15 Minuten): Leichtes Auslaufen oder Gehen zur Förderung des Abtransports von Stoffwechselabfällen wie Laktat. Eine Studie hat gezeigt, dass ein Cool Down helfen kann, den Laktatspiegel schneller zu senken (Maughan et al., 2018).
- **Dehnen**: Sanftes Dehnen der beanspruchten Muskulatur zur Erhaltung der Flexibilität und Vorbeugung von Muskelverspannungen wirkt sich positiv aus. Intensives statisches Dehnen unmittelbar nach dem Wettkampf kann jedoch kontraproduktiv sein (Kreher & Schwartz, 2012).

## 2. Ernährung in den ersten Stunden nach dem Wettkampf

Die richtige Ernährung nach dem Wettkampf unterstützt die muskuläre Reparatur und dient dem Auffüllen der Glykogenspeicher.

- **Glykogenauffüllung**: Innerhalb der ersten 30–60 Minuten nach dem Wettkampf sollte eine Mahlzeit mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten eingenommen werden (z.B. Bananen, Reis, Kartoffeln, gern auch in flüssiger Form wie Saft/Schorle, alkoholfreies Bier). Studien zeigen, dass Kohlenhydrate in dieser Zeit die Glykogenspeicher am effektivsten auffüllen (Maughan et al., 2018). Die Auffüllung der Kohlenhydratspeicher verbessert nicht nur die Regeneration, sondern vermindert z.B. auch das Auftreten von Heißhungerattacken später am Tag.
- **Proteinaufnahme**: Etwa 0,25–0,4 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht helfen, den Muskelabbau zu verhindern und die Regeneration zu beschleunigen (Kreher & Schwartz, 2012). Ein schneller Eiweißkonsum, z.B. in Form von Proteinshakes oder Riegeln, hat sich als vorteilhaft erwiesen (Hill et al., 2016). Pack dir z.B. direkt einen Riegel in deinen Starterbeutel.

### 3. Regenerationszeit nach verschiedenen Distanzen

- **5 km:** Die Regeneration dauert in der Regel etwa 24–48 Stunden. Für die meisten Läufer ist eine vollständige Wiederherstellung innerhalb von 2 Tagen möglich (Kreher & Schwartz, 2012).
- **10 km:** Hier dauert die Regeneration im Durchschnitt 48–72 Stunden. Es kann hilfreich sein, nach 24 Stunden ein leichtes Training oder lockeres Auslaufen zu machen, um die Blutzirkulation zu fördern (Maughan et al., 2018).
- **Halbmarathon (21,1 km):** Eine Regenerationszeit von 3–5 Tagen ist normal. Die Muskulatur ist stärker beansprucht, und eine vollständige Erholung kann mehrere Tage in Anspruch nehmen (Kreher & Schwartz, 2012). Ein regeneratives Training kann nach ca. 2 Tagen aufgenommen werden.
- **Marathon (42,195 km):** Die Regeneration nach einem Marathon dauert in der Regel 1–2 Wochen. In dieser Zeit sollte intensives Training vermieden werden (Maughan et al., 2018). Erstmal kannst du hier ein paar Tage komplett pausieren und dann mit regenerativem Training einsteigen.

### 4. Regeneratives Training oder komplette Pause?

**Regeneratives Training** (z.B. leichtes Laufen, Radfahren, Schwimmen für 30 min) fördert die Blutzirkulation, reduziert Muskelverspannungen und hilft, die Regeneration zu beschleunigen (Maughan et al., 2018). Besonders bei kürzeren Wettkämpfen (z.B. 5 km, 10 km) ist regeneratives Training nach 1–2 Tagen sinnvoll.

**Faszientraining (Blackroll):** Löst Verspannungen und verbessert die Blutzirkulation (Maughan et al., 2018). Studien zeigen, dass regeneratives Training nach kürzeren Wettkämpfen besser ist als vollständige Inaktivität (Kreher & Schwartz, 2012).

**Komplette Pause:** Nach langen und intensiven Wettkämpfen wie einem Marathon ist eine vollständige Pause (1–2 Tage) notwendig, damit der Körper vollständig regenerieren kann. So wird Übertraining und Erschöpfung vermieden, und die Muskulatur hat Zeit, sich ohne zusätzliche Belastung zu reparieren (Maughan et al., 2018).

## 5. Schlaf

Mindestens 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht sind wichtig, um die Regeneration optimal zu unterstützen. Studien belegen, dass Schlaf eine zentrale Rolle für die Regeneration spielt (Kreher & Schwartz, 2012).

## 6. Was ist kontraproduktiv?

**Übermäßiges Dehnen:** Intensives statisches Dehnen unmittelbar nach dem Wettkampf kann zu einer Erhöhung des Muskelkaters und einer Beeinträchtigung der Regeneration führen (Kreher & Schwartz, 2012).

**Intensives Training sofort nach dem Wettkampf:** Ein hoher Trainingsumfang kurz nach dem Wettkampf kann den Heilungsprozess behindern und zu Verletzungen führen (Maughan et al., 2018).

**Nicht ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe:** Eine unzureichende Flüssigkeits- und Nährstoffaufnahme verzögert den Regenerationsprozess (Hill et al., 2016).

**Alkohol:** Alkohol kann die Regeneration negativ beeinflussen, da er die Aufnahme von Flüssigkeit und Nährstoffen hemmt, entzündungsfördernd wirkt und den Schlaf beeinträchtigt. Studien zeigen, dass Alkoholkonsum nach intensiver sportlicher Belastung zu einer verlangsamten Regeneration führen kann (Kuehl et al., 2014; Maughan et al., 2018).

Alkohol hemmt außerdem die Proteinsynthese und verzögert so die muskuläre Erholung (Hill et al., 2016). Um schnell wieder einsatzbereit zu sein, solltest du den Alkoholkonsum nach dem Wettkampf zu minimieren, besonders innerhalb der ersten 24 Stunden.

## 8. Weitere Regenerationsmethoden:

**Sauna:** Eine moderate Nutzung der Sauna kann zur Muskelentspannung und Verbesserung der Blutzirkulation beitragen, was die Regeneration unterstützt (Kreher & Schwartz, 2012). Zu hohe Temperaturen oder zu lange Aufenthalte können jedoch zu Dehydrierung führen, weshalb die Nutzung in Maßen erfolgen sollte.

**Massage:** Eine sanfte Massage nach dem Wettkampf erhöht die Blutzirkulation, löst Muskelverspannungen und beschleunigt den Erholungsprozess (Kreher & Schwartz, 2012). Intensive Massagen direkt nach dem Wettkampf können jedoch zu mehr Entzündungen führen und sollten vermieden werden.

**Kältetherapie:** Eisbäder und Kälteanwendungen haben in einigen Studien gezeigt, dass sie den Muskelkater lindern und Entzündungen nach intensiven Belastungen reduzieren können (Hill et al., 2016). Kälteanwendungen können jedoch nicht alle physiologischen Reaktionen der Erholung ersetzen und sollten nicht zu intensiv angewendet werden.

## Quellen

Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2018). Hydration and physical performance. *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 8-16.

Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining Syndrome: A Practical Guide. *Sports Health*, 4(2), 128-138.

Kuehl, K. S., et al. (2014). Alcohol and recovery from exercise: A systematic review. *Sports Medicine*, 44(7), 927–943.

Hill, J. A., et al. (2016). Effects of alcohol on muscle recovery after endurance exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(7), 2044–2052.