

Regeneration: Die Erholung nicht vergessen!

Endlich! Die BIG 25 Berlin stehen an – das Ereignis, für das mehr als 12.000 Läuferinnen und Läufer so hart trainiert haben. Doch bei aller Vorfreude solltet ihr nicht vergessen: Zu einem erfolgreichen Lauf gehört eine gewissenhafte Vorbereitung genauso wie die richtige Regeneration! „Ein sinnvolles Regenerationsprogramm lässt sich in zwei Phasen unterteilen“, erklärt Andreas Butz, der Bundestrainer der Hobbyläufer.



Phase 1: Der Neuaufbau beginnt direkt im Zielkanal

25 Kilometer sind eine beachtliche Distanz, die sich in der Zeit nach der Veranstaltung in Form von Muskelkater, Erschöpfung oder Schmerzen bemerkbar machen kann. „Wer schlau ist und seinem Körper nach den Strapazen des Laufs etwas Gutes tun will, nimmt bereits im Ziel alle verfügbaren Regenerationsangebote an. Dazu gehört zuallererst die ausreichende Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit“, erklärt Andreas Butz von Laufcampus, der mehr als 120 Marathon- und Ultraläufe absolviert hat.

Clever gegen die Erschöpfung

Nach der Belastung von 25 gelaufenen Kilometern muss der beanspruchte Körper wieder aufgebaut werden. Um der Erschöpfung entgegenzutreten, ist ein Neuaufbau nötig. Dabei sind Nahrung und Flüssigkeit die essenziellen Bestandteile. „Läuferbelohnungen“ wie Currywurst mit Pommes sind zwar kein tabu, um die Heilungsprozesse des Körpers aber optimal zu unterstützen, empfiehlt sich vor allem eine nähr- und vitalstoffreiche Ernährung. Vollkornprodukte und Obst, Salat und Gemüse als Rohkost erfüllen diese Kriterien bestens. Denn: Je wertvoller die Nahrung, desto schneller die Regeneration.

Phase 2: die Wochen danach

Um mittelfristig wieder komplett erholt zu sein, ist auch in den Tagen nach dem dem BIG 25 Berlin Erholung und Entspannung angesagt. Während beim Wettkampf durch das Schwitzen circa zwei Liter Körperflüssigkeit verloren gehen, ist dieses Defizit – bei ausreichendem Trinken – nach ungefähr einem Tag wieder ausgeglichen. Das Auffüllen der Kohlenhydrat-Depots dauert bis zu zwei Tage. Muskeln, Sehnen und Bänder benötigen hingegen deutlich mehr Zeit.

Auch ohne Schmerzen – der Körper braucht Entspannung

Sind Muskelkater und Schmerzen passé, ist der Regenerationsprozess des Bewegungsapparats nicht automatisch abgeschlossen. Andreas Butz hat eine Faustregel, wie lange der Körper braucht, um sich komplett von der Erschöpfung eines Laufs zu erholen: „Einfach die absolvierten Kilometer durch zwei teilen“. Nach den BIG 25 ist demnach eine Regenerationsphase von etwa zwölf Tagen zu empfehlen.

„Nie wieder“ versus „Ich kann nicht ohne“

Wer nach den 25 Kilometern erst einmal genug hat, auf Entspannung setzt und komplett auf jegliche Form von Sport verzichtet, macht definitiv keinen Fehler. Nichtsdestotrotz ist Sport nach dem Wettkampf erlaubt. Intensive Belastungen wie Tempotraining, weitere Wettkämpfe und andere anstrengende Sportarten sollten in den zwei Wochen nach den BIG 25 Berlin aber tabu sein. „Mehr als zwei, maximal drei leichte Dauerläufe sollten es in der Woche nach den BIG 25 Berlin nicht sein“, rät Andreas Butz. „In der zweiten Woche dürfen es dann drei bis vier Dauerläufe sein. In Woche drei darf wieder voll trainiert werden.“

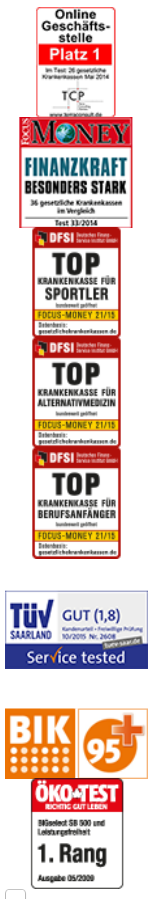
Wer diese Regenerations-Tipps beherzigt, macht Muskelkater und Co. zwar nicht komplett, aber schneller den Garaus. Hohe Anstrengungen und körperliche Erschöpfung stecken Sie gut weg und bleiben dabei gesund.

Auch interessant

- [Die letzten Tipps vorm Lauf](#)
- [Richtig regenerieren gehört dazu](#)

Auszeichnungen





[mehr Informationen](#)

BIG direkt gesund 2016 - 0800 54565456

Kostenloser 24h-Direktservice