REGENERATION

Stärker wirst du in der Pause



DEIN AHA-MOMENT

„Du wirst nicht im Training stärker, sondern in der Pause danach: Schlaf, Essen und Ruhe sind Teil deines Trainings."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Dein Regenerations-Check

Stärker wirst du nicht im Training, sondern in der Pause danach. Mit diesem Check siehst du, wie gut deine Pausen gerade sind.

In einer großen Auswertung von 2018 brachte mehr Eiweiß bis ungefähr 1,6 Gramm pro Kilo Körpergewicht am Tag noch zusätzlichen Nutzen für den Muskelaufbau. Das ist ein Studienwert, keine Vorgabe für dich (Morton 2018).

Die vier Säulen der Regeneration

1. **Schlaf.** Im Schlaf läuft der Umbau. Kurze Nächte bremsen ihn.
2. **Eiweiß.** Die Bausteine für den Handwerker, verteilt über den Tag.
3. **Energie und Flüssigkeit.** Wer ständig zu wenig isst und trinkt, baut schlechter auf.
4. **Stress im Griff.** Stress im Alltag kostet dieselbe Erholung wie hartes Training.

Warnzeichen, auf die viele achten

- [ ] Die Leistung stagniert über Wochen.
- [ ] Du schläfst schlechter, obwohl du müde bist.
- [ ] Der Ruhepuls am Morgen ist über Tage deutlich höher als sonst.
- [ ] Du bist gereizt und hast keine Lust auf Training.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

☐ Du wirst öfter krank.

Kommen mehrere Warnzeichen zusammen, nehmen viele ein paar Tage Tempo raus. Hält es über Wochen an, sprich mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt, um andere Gründe auszuschließen.

Kurzer Selbsttest

1. **Wovon kommt Muskelkater, von der Milchsäure?**
   Antwort: Nein. Von winzigen Verletzungen in den Muskelfasern und der Reaktion des Körpers darauf.
2. **Bis zu welcher Eiweißmenge pro Kilo Körpergewicht fand die große Auswertung von 2018 einen zusätzlichen Nutzen für den Muskelaufbau?**
   Antwort: Bis ungefähr eins Komma sechs Gramm pro Kilo Körpergewicht und Tag.
3. **Warum ist das Eisbad direkt nach dem Krafttraining nicht ideal, wenn du Muskeln aufbauen willst?**
   Antwort: Weil es das Signal für den Muskelaufbau dämpfen kann.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. British Journal of Sports Medicine 52(6):376 bis 384. Link
- Schoenfeld BJ, Aragon AA (2018): How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? Journal of the International Society of Sports Nutrition 15:10. Link
- Roberts LA et al. (2015): Post-exercise cold water immersion attenuates acute anabolic signalling and long-term adaptations in muscle to strength training. Journal of Physiology 593(18):4285 bis 4301. Link
- Lamon S et al. (2021): The effect of acute sleep deprivation on skeletal muscle protein synthesis and the hormonal environment. Physiological Reports 9(1):e14660. Link
- Dupuy O et al. (2018): An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: a systematic review with meta-analysis. Frontiers in Physiology 9:403. Link
- Wiewelhove T et al. (2019): A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. Frontiers in Physiology 10:376. Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel