

NO. 009

# DEIN TRAINING IST SINNLOS

EIN EFFEKTIVES TRAINING  
BRAUCHT AUSREICHENDE REGENERATION



FIT FOR SLEEP



## INHALT

<i>Ohne ausreichende Regeneration ist dein Training sinnlos</i>	4
<i>Wenn über der Steppe die Sonne aufgeht</i>	6
<i>Alltag ist Stress</i>	8
<i>Stressbewältigung auf tierisch natürliche Art</i>	10
<i>Komm in die Balance</i>	12
<i>Stopp, so geht das nicht</i>	14
<i>Wir reagieren auf Stress so wie in Urzeiten</i>	16
<i>Das Prinzip Regeneration</i>	18
<i>Ziele des Regenerationsmanagements</i>	20
<i>Der Beat der Natur</i>	22
<i>Mind your Balance</i>	24



## OHNE AUSREICHENDE REGENERATION IST DEIN TRAINING SINNLOS

*Angesichts der hohen Trainings- und Wettkampfdichte im Leistungssport gewinnen Maßnahmen zur schnellen und optimalen Regeneration zunehmend an Bedeutung. Aber auch für den ambitionierten Freizeitsportler ist das Thema enorm wichtig.*

Herzlich Willkommen bei Fit For Sleep. Wir sind Bjoern und Michael, Profis rund um das Thema Regeneration im Sport. In diesem PDF informieren wir dich darüber, was unter dem Regenerationsprinzip verstanden wird, erklären Begriffe wie Stress, Ermüdung, Erholung, Superkompensation und geben konkrete Tipps, wie du dein Training auf das nächste Level bringst.

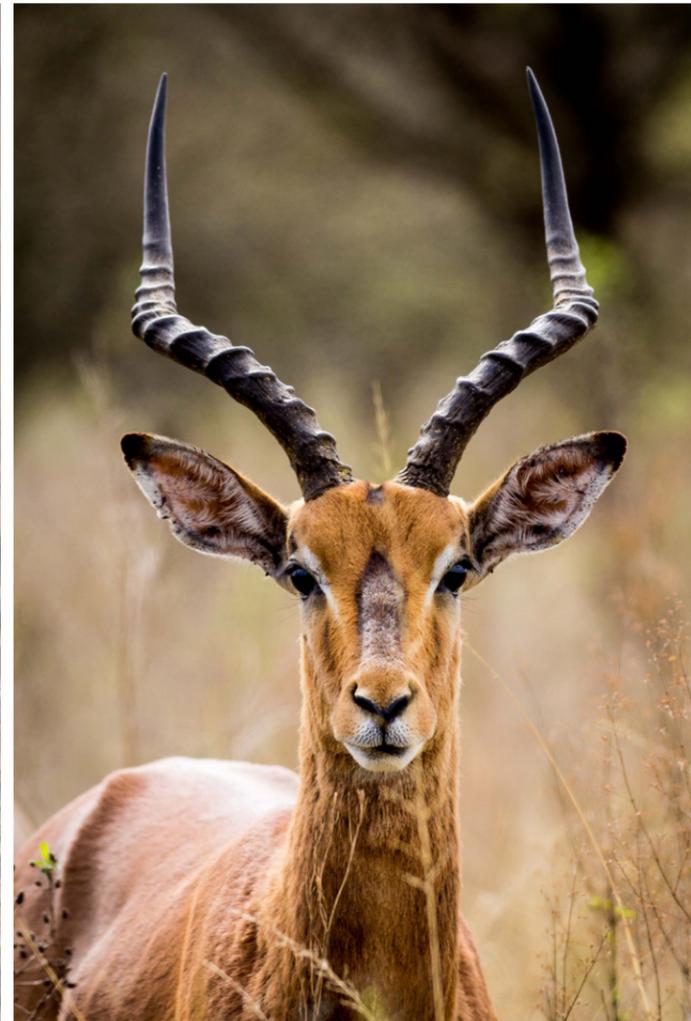
Bevor wir auf die wichtigsten Regenerationsmaßnahmen eingehen und dir sagen wie du einfach besser regenerieren kannst, möchten wir dir eine Geschichte erzählen.

**Dein Training ist sinnlos wenn du glaubst, alleine durch immer mehr Training besser zu werden.**

## WENN ÜBER DER STEPPE DIE SONNE AUFGEHT, MUSST DU RENNEN



*Es waren einmal ... ein Löwe und eine Gazelle.*



Jeden Morgen wenn in Afrika über der Steppe die Sonne aufgeht, wacht die Gazelle auf. Sie weiß, sie muss heute schneller laufen als der schnellste Löwe, wenn sie nicht gefressen werden will. Jeden Morgen, wenn in Afrika über der Steppe die Sonne aufgeht, wird auch der Löwe wach. Er weiß, er muss heute schneller sein als die langsamste Gazelle, wenn er nicht verhungern will. Daraus folgt: Es ist eigentlich egal, ob du ein Löwe oder eine Gazelle bist. „Wenn über der Steppe die Sonne aufgeht, musst du rennen.“ Das Märchen lässt sich auch auf unser Leben fern des afrikanischen Kontinents übertragen. Unternehmensberater benutzen es gerne als Sinnbild für das Berufsleben und fragen ihre Kunden „wollen Sie Löwe oder wollen Sie Gazelle sein, Jäger oder Gejagter?“

Doch die Frage zielt in die falsche Richtung, denn sie verstärkt den Stressgedanken. Hilfreich ist das für gestresste Menschen grundsätzlich nicht. Die Aussage, die in dem Märchen steckt, ist ganz schlicht. Sie lautet „wenn über der Steppe die Sonne aufgeht, musst du rennen.“

*Übersetzt in unsere Welt in  
Deutschland heißt es sinngemäß  
„wenn der Tag anbricht, musst du  
Stress aushalten.“*

## ALLTAG IST STRESS – DU SOLLTEST DICH DAMIT ARRANGIEREN

*Stress macht krank, sorgt für Übergewicht, Augenringe,  
Magenschmerzen und verursacht Schlaflosigkeit. Kommt dir das bekannt vor?  
Glaubst du, dass das stimmt und Stress etwas grundsätzlich Negatives ist?  
Dann bist du wahrhaftig nicht alleine auf der Welt.*

### WIE VIEL STRESS IN UNSEREM ALLTAG KÖNNEN WIR ERTRAGEN?

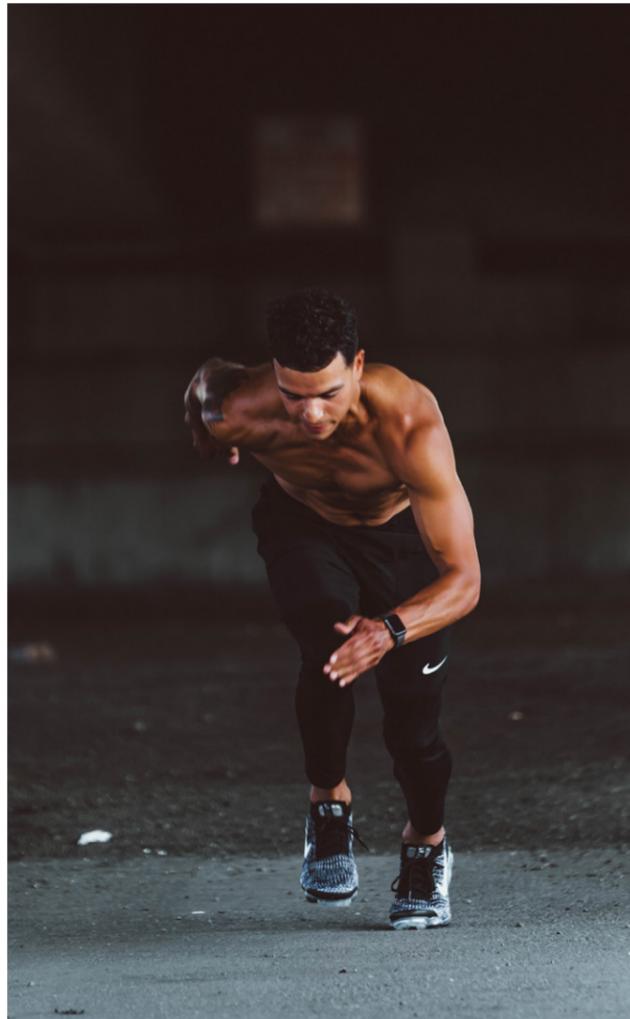
Es steht außer Frage, dass viele Menschen heute enorm unter Stress leiden und chronischer Stress krank macht. Oft sitzen die Betroffenen in der Stressfalle, aus der sie kaum herauskommen. Betrachtet man das Phänomen Stress allerdings etwas „biologischer“, gewinnt man einen ganz anderen Blick, der helfen kann, mit alltäglichen Stresssituation besser zurecht zu kommen.

Es stimmt, dass nahezu jeder von uns mit Stress klarkommen muss. Es spielt eigentlich keine Rolle, aus welchen Gründen dieser Stress entsteht. Fakt ist: Jeder Tag bringt ein gewisses Maß an Stress mit sich.

Der Löwe hat Stress, weil die Jagd unbedingt erfolgreich sein muss, um das Überleben seiner Nachkommen zu sichern. Versagt er, verhungert er und mit ihm seine Familie. Die Gazelle hat Stress, weil Sie ihrem Jäger entfliehen muss. Gelingt ihr das nicht, stirbt sie und lässt die Jungtiere ungeschützt in der Steppe zurück – ebenfalls das Todesurteil. Die richtige Frage, die du dir in diesem Zusammenhang stellen musst lautet nicht, ob du Löwe oder Gazelle sein willst. Die entscheidende Frage lautet: Wie gehen Löwe und Gazelle mit dem Stress um? Quasi „Stressbewältigung auf tierisch natürliche Art“.

**Dein Training ist sinnlos, wenn du es immer weiter verbesserst ohne dich um angemessene Erholung zu kümmern.**





*Ist Sport dein Ausgleich? Am Feierabend den Stress so richtig aus dem Leib Laufen. Außerdem willst du dein Training nicht verpassen. Schließlich willst du beim Spiel am Wochenende Topleistung bringen.*



## STRESSBEWÄLTIGUNG AUF TIERISCH NATÜRLICHE ART

*Wie gehst du eigentlich mit Stress um?*

*Was tust du, wenn du so richtig unter Strom stehst? Greifst du zu Süßigkeiten, lässt die Mittagspause ausfallen oder trinkst zu viel Kaffee?*

### LÖWEN SCHLUMMERN, GAZELLEN DÖSEN

Ein Blick in den afrikanischen Busch zeigt, wie Löwe und Gazelle mit täglichem Stress umgehen.

**Sie futtern weder übermäßig viel ungesundes Zeug (= Süßigkeiten), noch sind sie ständig in „Hab-Acht-Stellung“ (=Mittagspause ausfallen lassen), noch trinken sie die nächste Wasserstelle (=Kaffee) leer.**

Nein, all das tun sie nicht, obwohl sie jeden Grund dazu hätten. Löwen und Gazellen müssen wesentlich schlimmeren Stress bewältigen, als die allermeisten Menschen. Denn weder bei Topmanagern, noch bei Abteilungsleitern oder Sachbearbeitern geht es um Leben oder Tod.

Wie gehen Löwe und Gazelle mit ihrem alltäglichen Stress um? Sie entspannen sich! Jedes Tier macht dies auf seine eigene Art, doch jedes Tier macht es. Mutter Natur hat ihnen den Instinkt mitgegeben, sich nach großen Belastungen ein gewisses Maß an Ruhe und ausreichenden Schlaf zu gönnen, sich artgerecht zu ernähren und sich als soziale Wesen im Rudel aufzuhalten.

Danach sind sie erfrischt und gestärkt und werden den nächsten großen Stresstest bestehen – oder sterben. Anspannung und Entspannung halten sich in der Tierwelt die Balance.

**Dein Training ist sinnlos, wenn du dich nicht ab jetzt um deinen Schlaf und eine artgerechte Ernährung kümmerst.**

## KOMM IN DIE BALANCE – DENN STRESS WIRD IMMER TEIL DEINES LEBENS SEIN

Schlagen wir den Bogen aus der afrikanischen Steppe direkt hinüber in deinen Alltag, dann liegt die Lösung glasklar auf der Hand. Was du brauchst, um mit deinem Stress umzugehen, ist eine passende Balance-Strategie. Du brauchst effektive Regenerationsphasen, um Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten. Stress als solcher ist nicht negativ, er ist Bestandteil im Leben eines jeden Menschen – wenn auch aus unterschiedlichen Ursachen.

Eines ist uns sehr wichtig. Wir wollen die gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress, unter denen viele Menschen heute leiden, in keiner Weise verharmlosen. Aber vielleicht hilft unsere Sichtweise ja, das Regenerationsmanagement eines jeden von uns ein kleines bisschen zu verbessern.

---

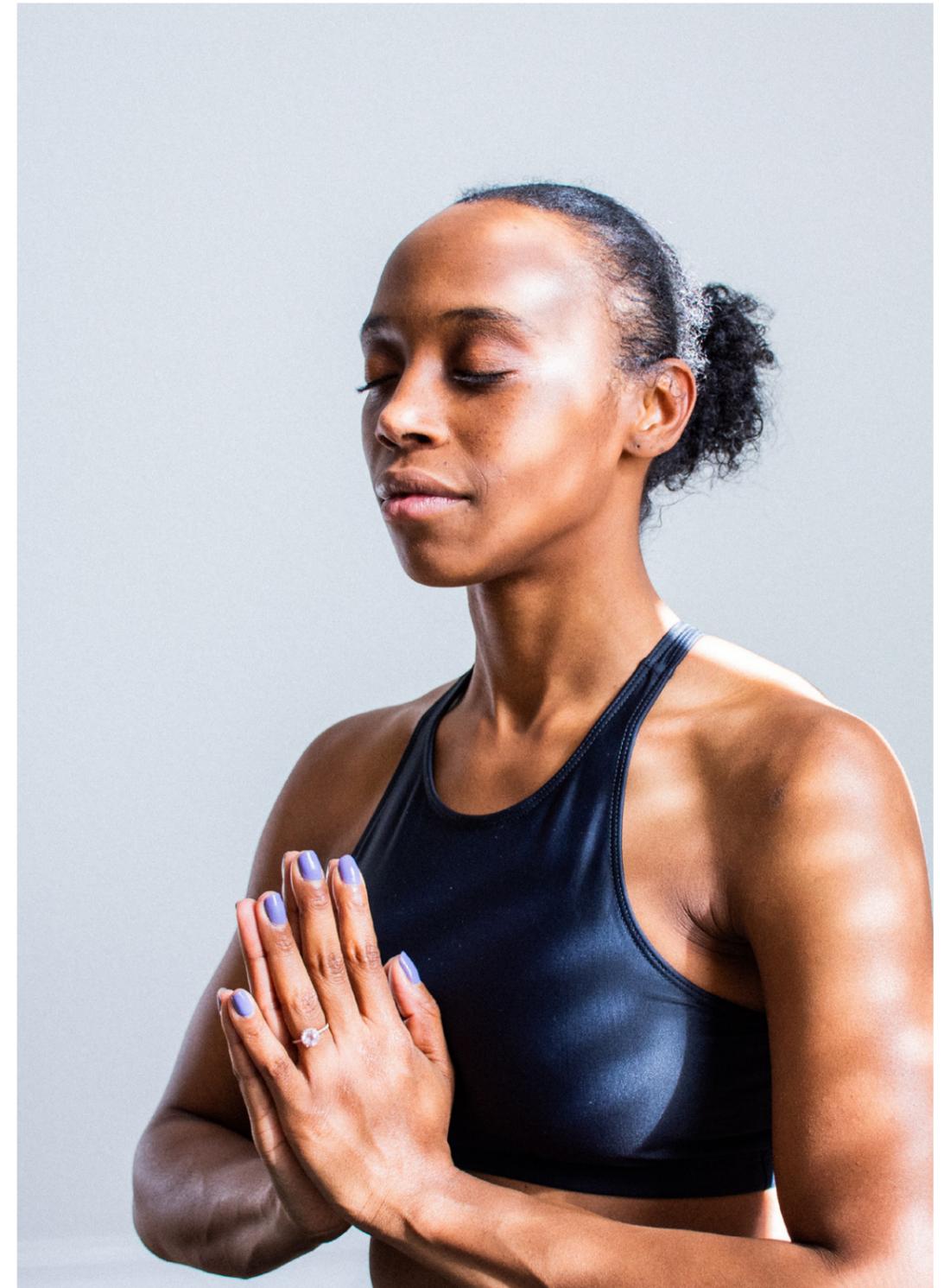
**Was du dir merken solltest – wir können aus dem afrikanischen Märchen zwei wichtige Dinge lernen:**

- Stress ist überlebenswichtig
- wer dauerhaft leistungsfähig sein will muss sich ausreichend erholen

Die Natur hat den Stress nicht erfunden, damit wir darunter leiden. In früheren Zeiten mussten wir als Sammler lange Strecken zurücklegen, um etwas zu essen zu finden. Als Jäger oder Gejagte mussten wir außerdem in der Lage sein, in kürzester Zeit Höchstleistung zu bringen. Um zu überleben musste unser Organismus in Bruchteilen von Sekunden auf Angriff oder Flucht vorbereitet werden. Die typischen Stressoren waren Tiere, die uns fressen wollten, Hunger und Kälte. Nur weil unser Körper in genialer Weise auf diese akuten oder chronischen Krisen reagieren konnte, hatten wir überhaupt eine Chance zu überleben.

### UND HEUTE? ALLES NICHT SO SCHLIMM?

Wer von uns muss schon noch mit Löwen kämpfen? Unsere Stressoren sind zwar andere aber deshalb nicht weniger bedeutsam. Unsere Löwen sind der mobbende Chef, die zahlreichen Überstunden, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen und so weiter und so fort. Dieser chronische Stress tut uns nicht gut. Wir kommen nicht ausreichend zur Ruhe, schlafen plötzlich schlecht, bewegen uns weniger, ernähren uns unregelmäßig und ungesund, nehmen an Gewicht zu.





## WIR REAGIEREN AUF STRESS SO WIE IN URZEITEN



*Die drei wichtigsten Regenerationsmaßnahmen sind erholsamer Schlaf, artgerechte Ernährung und gute soziale Kontakte – so einfach ist das.*



Deshalb lohnt es sich, die Regenerationsstrategie in der Natur etwas genauer anzuschauen. Um beim nächsten Löwen eine Chance zu haben macht die Gazelle drei Dinge:

**Sie ruht sich aus und schläft, frisst und trinkt und verbringt Zeit in Ihrem Rudel, das sie schützt.**

*Zeit einmal durchzuschlafen und zur Frage zurückzukommen, was das alles mit deinem Training zu tun hat.*

## DAS PRINZIP REGENERATION - WARUM IST REGENERATION WICHTIG?

*Wir wollen Topleistung bringen. Dabei sind unsere Ziele sicherlich unterschiedlich. Die Gazelle möchte nicht vom Löwen gefressen werden und du möchtest eine gute Marathonzeit laufen oder noch in der letzten Minute den perfekten Pass spielen.*



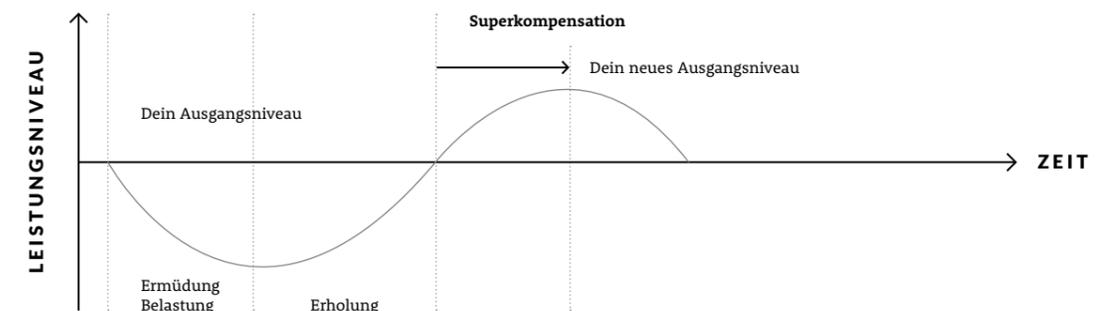
Um unsere Höchstleistung abzurufen brauchen wir eine gute Stressreaktion. Wir verbrauchen dabei Ressourcen und Energie und es kommt sogar zu Zerstörungen in unseren Organen (Verletzung, weil der Löwe gebissen hat oder zerstörte Muskeleiweiße durch Krafttraining), die repariert werden müssen. Dummerweise geht beides nicht zur gleichen Zeit.

Training- oder Wettkampfbelastung und Regeneration hängen daher unmittelbar miteinander zusammen und müssen zeitlich gut aufeinander

abgestimmt werden. Während des Trainings wird ein gezielter Trainingsreiz, z.B. Verbesserung der Grundlagenausdauer oder Muskelaufbau, gesetzt.

Wichtig ist es zu wissen, dass die eigentliche Leistungsverbesserung, also z.B. die höhere maximale Sauerstoffaufnahme oder der größere Muskelquerschnitt, nicht während des Trainings passiert.

**Hier liegt das Prinzip der Superkompensation zugrunde:**



### DAS AUSGANGSNIVEAU BESCHREIBT DEINE AKTUELLE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Während des Trainings oder Wettkampfs werden die beteiligten Organsysteme belastet und Ressourcen verbraucht. Durch die Beanspruchung kommt es zu einer Ermüdung. Ermüdung = vorübergehende Verminderung der Leistungsfähigkeit nach sportlichen Belastungen. Nach der Belastung erholt sich der Körper, erreicht wieder das Ausgangsniveau und hat sich damit auf eine erneute Beanspruchung vorbereitet. Erholung =

Wiederherstellung der ursprünglichen psychischen/ physischen Leistungsfähigkeit. Werden Training und Erholung optimal aufeinander abgestimmt, kommt es durch Anpassungsreaktionen im Organismus zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit über das Ausgangsniveau hinaus, zur sogenannten Superkompensation. Spätestens jetzt sollte klar sein: Trainieren wie ein Profi aber regenerieren wie ein Amateur ist keine gute Idee!

**Dein Training ist sinnlos wenn du glaubst, dass dein Körper anders ist als alle anderen.**

## ZIELE DES REGENERATIONSMANAGEMENTS

*Ein individuell auf den Sportler abgestimmtes Regenerationsmanagement verfolgt zwei Ziele – das Ausmaß der Ermüdung festzustellen und die Erholung zu optimieren.*

Durch Regeneration kann man nicht, wie oft falsch vermutet, den Effekt des vorangegangenen Trainings in irgendeiner Art optimieren. Werden Regenerationsmaßnahmen vernachlässigt, wird häufig mit hoher Restermüdung trainiert. Die Muskulatur ist dann beispielsweise nicht auf die nächste Belastung vorbereitet; der Trainingsreiz verpufft und der Leistungszuwachs bleibt aus. Von noch größerer Bedeutung ist, dass ein müder Muskel verletzungsanfälliger ist.

### **TOPLEISTUNG BRINGEN UND GLEICHZEITIG FITTER WERDEN - GEHT SO NICHT**

Schade eigentlich! Stell dir vor der Bizeps würde schon beim Gewichte stemmen dicker oder du könntest während des Triathlons ein Nickerchen machen. Nein, daraus wird nichts.

**Alles hat seine Zeit, ja wirklich alles.**



*Regenerationsmaßnahmen dienen dazu, schnellstmöglich ohne Ermüdung oder vor allem im Leistungssport mit möglichst wenig Restermüdung in die nächste Trainingseinheit oder den Wettkampf gehen zu können.*

## DER BEAT DER NATUR



*Die Natur ist voller Rhythmus.  
Am meisten Einfluss auf uns hat  
sicherlich der Wechsel von Tag  
und Nacht.*

Menschen sind Tag-Tiere. Wir sind tagsüber aktiv, der Tag ist stressig. Die Nacht ist für die Erholung da, wir schlafen. Unser modernes Leben führt immer mehr dazu, dass unser natürlicher zirkadianer Rhythmus gestört wird. Wir können die Nacht zum Tag machen und leider tun wir das auch. Dauerhaft kommt unser Körper damit nicht zu recht. Wenn das Timing nicht mehr stimmt, nimmt unsere Leistungsfähigkeit ab und schlimmstenfalls werden wir krank.

### **EIN TEUFLISCHER TEUFELSKREIS**

Fassen wir mal zusammen. Viele von uns haben chronisch Stress, von dem wir uns nicht ausreichend erholen. Die Folgen wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme und Leistungsverlust bekämpfen wir durch noch mehr Stress, Diät und mehr Training. Wahnsinn!

**Dein Training ist sinnlos, wenn du nicht hörst, wie deine inneren Uhren ticken.**

## MIND YOUR BALANCE

**Keine Sorge, es geht einfach besser! Das sind unsere Vorschläge:**

- nehme deine Regeneration so wichtig wie dein Training
- Sorge für guten Schlaf, er ist deine wichtigste Regenerationsmaßnahme
- ernähre dich „artgerecht“ und mache niemals eine Diät
- stimme alles optimal aufeinander ab

### FIT FOR SLEEP

So lautet unser Programm, um auch deinen Schlaf zu verbessern. Hier bekommst du mehr Informationen.

### ERNÄHRUNGSTUTOR

Wie du dich „artgerecht“ ernährst, erfährst du hier! Hast du schon mal etwas von Chrono-Nutrition gehört?

### SPORTTUTOR

Dein Training und deine Regeneration optimal aufeinander abzustimmen ist leichter, als du denkst. Wir helfen dir gerne. Ein weiteres Zauberwort, um deine Leistung auf das nächste Level zu heben heißt Chrono-Training. Schau mal rein! Du hast Fragen? Komm auf unseren Onlinecampus.

**Viel Spaß beim Regenerieren wünschen dir  
Bjoern und Michael**



**FIT FOR SLEEP**