

# REGENERATION: DAS UNTERSCHÄTZTE TRAINING FÜR LÄUFER

Laufen bedeutet nicht nur Kilometer sammeln, sondern auch Erholung. Erst in den Regenerationsphasen passt sich der Körper an, wird stärker und belastbarer. Wer sich gezielt erholt, verbessert seine Leistungsfähigkeit, beugt Verletzungen vor und bleibt langfristig fit. Trotzdem vernachlässigen viele ambitionierte Läufer die Regeneration – ein Fehler, der langfristig Leistungsstagnation oder Überlastungen nach sich ziehen kann.

## Warum ist Regeneration so entscheidend?

Jede Laufeinheit setzt Reize, die Muskeln, Sehnen und das Nervensystem fordern. Erst in der Erholungsphase werden Muskeln repariert, Glykogenspeicher aufgefüllt und das zentrale Nervensystem entlastet. Wer sich zu wenig Zeit zur Erholung nimmt, riskiert Übertraining, Leistungseinbußen oder sogar Verletzungen.



## Die wichtigsten Säulen der Regeneration

### 1. AKTIVE ERHOLUNG:

#### Bewegung statt komplette Pause

Regeneration bedeutet nicht, komplett stillzuhalten. Ein ruhiger Regenerationslauf oder Alternativtraining wie Radfahren oder Schwimmen fördert die Durchblutung, hilft beim Abbau von Stoffwechselprodukten und hält die Muskeln geschmeidig. Ein Cooldown von 10–15 Minuten nach intensiven Läufen unterstützt das Herunterfahren des Nervensystems.

### 2. SCHLAF:

#### Der wichtigste Regenerationsfaktor

Im Schlaf laufen die intensivsten Reparaturprozesse ab. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, Zellstrukturen erneuert und das Immunsystem gestärkt. Wer weniger als sieben Stunden schläft, riskiert ein höheres Verletzungsrisiko. Optimal sind 7–9 Stunden pro Nacht – besonders wichtig ist die Tiefschlafphase, in der die Regeneration am effektivsten abläuft.

### 3. ERNÄHRUNG:

#### Richtige Versorgung nach dem Lauf

Direkt nach dem Training ist die Ernährung entscheidend. Eine Kombination aus Kohlenhydraten (zur Glykogenauffüllung) und Proteinen (zur Muskelreparatur) innerhalb von 30–60 Minuten nach

dem Lauf optimiert die Regeneration. Ideal sind Snacks wie ein Bananenshake mit Proteinpulver, Joghurt mit Nüssen oder Vollkornbrot mit Ei. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinöl wirken entzündungshemmend und unterstützen die Heilung von Mikroverletzungen in der Muskulatur.

### 4. DEHNEN UND FASZIEN TRAINING:

#### Sinnvoll, aber in Maßen

Statisches Dehnen nach dem Training kann helfen, die Muskulatur zu entspannen, hat aber keinen direkten Einfluss auf die Regeneration. Effektiver ist Faszientraining mit der Blackroll, das Verklebungen im Bindegewebe löst und die Durchblutung verbessert. Wichtig: Zu intensives Rollen vermeiden, da zu starker Druck kontraproduktiv sein kann.

### 5. KÄLTE- UND WÄRMEANWENDUNGEN:

#### Wann sie helfen

Eisbäder oder kalte Duschen reduzieren Entzündungsreaktionen und Muskelkater – besonders nach harten oder sehr langen Einheiten. Wärmebehandlungen wie Sauna oder warme Bäder entspannen die Muskulatur und fördern die Durchblutung. Wechselanwendungen wie Wechselduschen kombinieren beide Vorteile und sind besonders effektiv für eine schnellere Regeneration.

## Die richtige Balance: Regeneration anpassen

Regeneration ist individuell und hängt von Trainingspensum, Belastungsintensität und persönlichen Faktoren ab. Wer häufig müde, antriebslos oder verletzungsanfällig ist, sollte seinen Fokus verstärkt auf Erholung legen.

Nach einem harten Rennen benötigt der Körper oft länger zur Erholung als gedacht. Während sich die Muskeln innerhalb weniger Tage regenerieren, kann das zentrale Nervensystem eine Woche oder mehr zur vollständigen Wiederherstellung benötigen. Ein gestaffelter Wiedereinstieg mit lockeren Einheiten ist hier der Schlüssel.

## Fazit: Wer besser regeneriert, schafft mehr

Regeneration ist keine passive Pause, sondern ein essenzieller Teil des Trainings. Wer sich aktiv erholt, gut schläft, sich optimal ernährt und gezielt entspannt, trainiert effektiver – und erzielt langfristig bessere Ergebnisse.

TEXT: PUNKTX, FOTO: ROBERT KNESCHKE/STOCK.ADOBE.COM