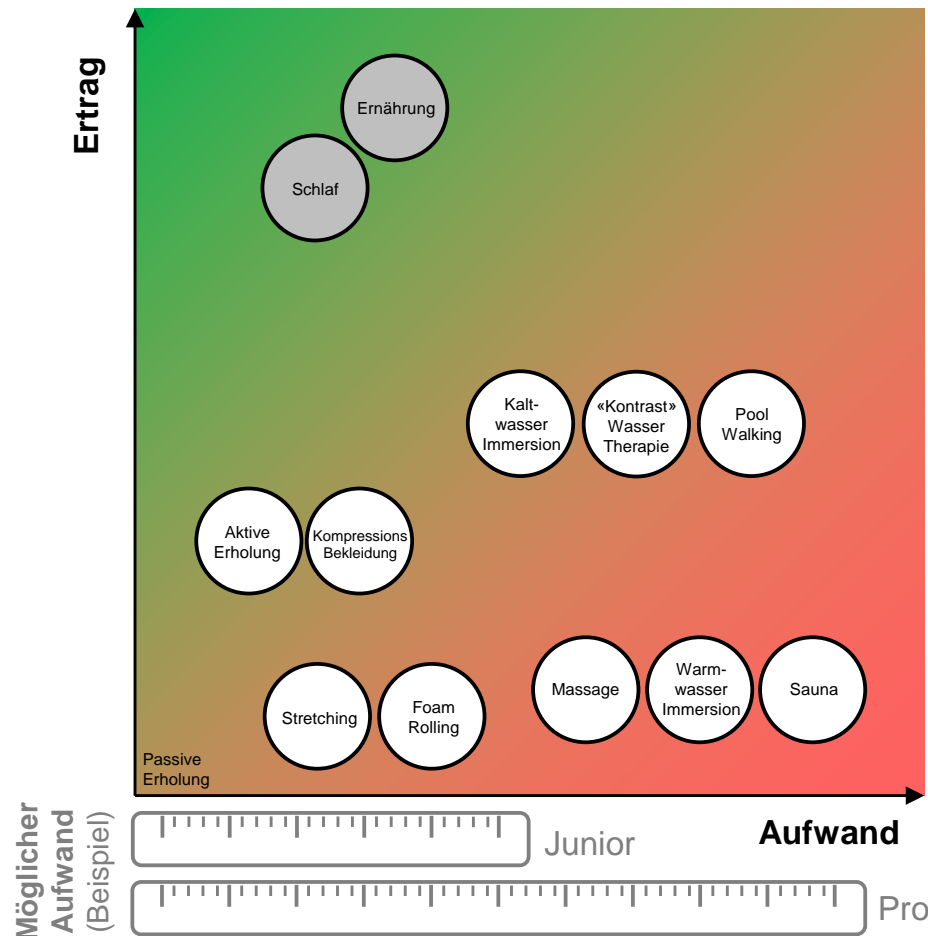


# Aufwand vs. Ertrag – Zentral bei der Regeneration



Auf dem Diagramm links sind die **populärsten Regenerationsmassnahmen** anhand wissenschaftlicher Literatur nach Aufwand und Ertrag eingeteilt. Die beiden Dimensionen des Diagramms sind dabei wie folgt zu verstehen:

*Aufwand = Zeitlicher, materieller und emotionaler Aufwand kombiniert*

*Ertrag = Nutzen bzgl. Leistungsfähigkeit im Vergleich zu passiver Erholung*

Eine Sonderstellung haben die Massnahmen „Schlaf“ und „Ernährung“, da sie die einzigen sind, die standardmässig von allen Athleten durchgeführt werden. Bezüglich Schlaf und Ernährung ist „Aufwand“ daher als Aufwand zur Optimierung von Schlaf und Ernährung zu sehen.

Die vorgeschlagene, sportartübergreifende Einteilung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll als **grober Ausgangspunkt für individuelle und sportartspezifische Anpassungen und Ergänzungen** des Diagramms gesehen werden.

Die Take-Home-Message des Diagramms ist, dass man bei allen Regenerationsmassnahmen **stets im Aufwand-vs.-Ertrag-Schema denken** und versuchen soll, mit dem zur Verfügung stehenden Aufwand (s. Beispiel Junior vs. Pro in grau) einen optimalen Ertrag rauszuholen.

In der folgenden Tabelle sind die im Diagramm auf der Vorderseite eingeteilten Regenerationsmassnahmen definiert (wo nötig):

Massnahme	Beschreibung / Definition
Ernährung	Optimierung der Ernährung. Beispielsweise durch konsequenteres Befolgen der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler.
Schlaf	Optimierung des Schlafs. Beispielsweise durch Abdunkeln des Schlafzimmers, Vermeiden von Handy- und Computergebrauch vor dem Schlafen, Mittagsschlaf oder früheres Zubettgehen.
Kaltwasser Immersion	Eintauchen des ganzen Körpers oder von Körperteilen in kaltes Wasser nach Belastung.
Kontrast Wasser Therapie	Alternierendes Eintauchen des ganzen Körpers oder von Körperteilen in kaltes und warmes Wasser nach Belastung.
Pool Walking	Gehen im seichten Wasser oder Aquajogging im tieferen Wasser.
Aktive Erholung	Leichte körperliche Aktivität nach der eigentlichen Belastung („Auslaufen“)
Kompressionsbekleidung	Enge Bekleidung, die gleichmässigen Druck auf die Beine oder den Oberkörper ausübt.
Massage	-
Warmwasser Immersion	Eintauchen des ganzen Körpers oder von Körperteilen in warmes Wasser nach Belastung.
Sauna	-
Stretching	-
Foam Rolling	„Ausrollen“ von Muskeln und Muskelfaszien nach Belastung mit Schaumrollen und -kugeln (z.B. „Blackroll“)

Weitere Informationen sowie detaillierte Praxisempfehlungen zu den verschiedenen Regenerationsmassnahmen sind in folgenden Publikationen zu finden:

- Meyer, T., Ferrauti, A., Kellmann, M., & Pfeiffer, M. (2016). *Regenerationsmanagement im Spitzensport: REGman-Ergebnisse und Handlungsempfehlungen*. Sportverlag Strauß.
- Vaile, J., Halson, S., & Graham, S. (2010). *Recovery review: science vs. practice*. *J Aust Strength Cond*, 18(Suppl 2), 5-21.