

Ben Baak

Du kannst dich mal ...
gesund erholen!

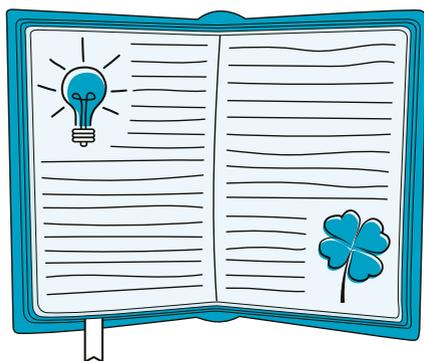
Effektive Impulse für wohltuende
Regeneration im Alltag

KVM – DER MEDIZINVERLAG

INHALT

1	Vorwort	1
2	Was ist Regeneration?	3
3	Gesunder und erholsamer Schlaf	7
4	Biorhythmus	19
5	Powernap	25
6	Kurz innehalten	29
7	Sport, Erholung und Infektrisiko	35
8	Achtsamkeit	49
9	Stress	59
10	Gute Gewohnheiten in Stressphasen	67
11	Erfolgspause	71
12	(Weg)lächeln	77
13	Atme	81
14	Bewusst bremsen	87
15	Ruheoase Natur	91
16	Aktive Entspannungsbewegung	95
17	Passive Regenerationsmethoden – Erholung abholen	105
18	Entspannungsfokus	125
19	Flüssigkeit	129
20	Müdemacher und Energieräuber	133
21	Zwischen Ablenkung und Multitasking	141
22	Übersäuerung	145
23	Ablenkung vom Ruhemodus	149
24	Erholung messen	153
25	Diagnostik	165
26	Wichtige Nähr- und Mineralstoffe	173
27	Darm-Hirn-Achse	185

28	Licht	193
29	Morgenroutine	199
30	Echte Wachmacher	205
31	Bitterpower	211
32	Alleinsein	215
33	Wahrnehmungstyp	223
34	Regenerationstyp	225
35	Das helle Hirn	231
36	Über- und Untererholen	239
37	Große Projekte	243
38	Urlaub	247
39	Sabbatical	251
40	Ein persönliches Wort	255
	Literatur	263



1 VORWORT

Ruhe, Regeneration oder Erholung rücken erst im Laufe des Lebens stärker ins Bewusstsein – bei kleinen Kindern hingegen, wenn beim Spielen, Rennen oder Raufen ein Missgeschick passiert und eine kleine Wunde blutet. Kinder hören dann von den Großen, dass der Körper das wieder repariert. Er tut also nichts anderes als zu regenerieren und das ist nichts anderes als eine Form der Heilung. Dies gilt auch ohne Verletzung oder Wunde.

Wenn Kinder älter werden und in die Schule kommen, bemerken sie zunehmend, dass der Alltag Energie fordert. Sie müssen dann nach dem Unterricht mal eine Runde chillen und nutzen so die Mechanismen der Erholung. Spätestens wenn im Erwachsenenalter diverse Herausforderungen den Alltag bestimmen, Verantwortung auf der Arbeit und zuhause für die Familie, Existenzgründung oder Hausbau, wird deutlich, dass der Organismus Ruhe fordert. Stärker noch merken dies Menschen, wenn sie mal ein Wochenende mit mehr Feierlichkeiten verbracht haben als üblich. Der Bedarf an Regeneration scheint zuzunehmen, das Prinzip dahinter bleibt das Gleiche und es ist sehr vielfältig. Zu viele Menschen wissen zu wenig über Regeneration, um sich angemessen und ausreichend zu erholen.

In der Sport- und Trainingswissenschaft wissen wir schon lange: ohne Regeneration kein Fortschritt.

Zwar scheinen viele Menschen im Urlaub das Prinzip der Erholung zu nutzen, aber Regeneration ist so viel mehr. Sie ist keine Frage von gelegentlichen Auszeiten, sondern von täglichem Engagement. So gibt es körperliche, mentale und soziale Regeneration und alle werden in diesem Buch so beschrieben, dass sie einfach zu nutzen sind. Dann kann Nahrung als Medizin, Kontakt zu anderen als Immundusche, Bewegung zur Erholung und Schlaf als Heilung wirken. Auch Atmung, Gedanken

und vieles mehr steuern die körpereigene Regeneration weit stärker, als es sich ein Großteil der Menschen vorstellen kann.

In diesem ersten Band aus der Reihe „Du kannst dich mal ...“ dreht sich alles um das Thema *Erholung* als wichtiges Instrument der Ressourcengewinnung. Zwar klären wir grundsätzlich über das Prinzip der Regeneration auf und gehen immer wieder auf spezifische Mechanismen ein, aber primär schauen wir uns die verschiedenen Strategien und Vorgehensweisen einer erfolgreichen und gesunden Erholung an. Sie leistet einen immens wichtigen Beitrag bei der Vermeidung von Krankheiten. Jetzt heißt es daher: runterkommen, relaxen und die Lesepause genießen ...

Tipp

In der Kombination aus Lesen und Hören lässt sich Wissen noch besser aufnehmen und tiefer verinnerlichen, weil unterschiedliche Kanäle zur Informationsaufnahme und -verarbeitung genutzt werden können. Dadurch profitierst du von einer schnelleren und umfassenderen Wissensverarbeitung. Außerdem kannst du die Inhalte des Buches von unterwegs studieren.



Das Hörbuch zum Buch

2

WAS IST REGENERATION?

„Der erste Schritt zu einer besseren Regeneration liegt darin, liebevoller mit sich zu sein.“

Auf Knopfdruck Energie, heißt es in einem Werbeslogan. Aber geht das? Natürlich wäre es wünschenswert, wenn wir die Akkus mit einer Pille, frei von Nebenwirkungen, innerhalb von Augenblicken wieder auffüllen könnten. Das ist und bleibt allerdings ein frommer Wunsch, der, ebenso wie der Gedanke, ohne Gewichtszunahme reuelos schlemmen zu können, einfach zu weit von der physiologischen Realität entfernt ist.

Wichtig ist zu verstehen, dass sich der Erholungsbedarf nach den täglichen Anforderungen und den regenerativen Fähigkeiten richtet. Das bedeutet, dass schon im Alltag an zwei Stellschrauben gedreht werden kann:

- Belastungen reduzieren und Überlastungen vermeiden, da diese den Bedarf an Regeneration deutlich vergrößern können.
- Ausgleich schaffen sowie Erholungskapazitäten ausbauen. Wobei der letzte Aspekt zu enormen Puffereigenschaften führen kann, wenn er regelmäßig und dauerhaft gefördert wird.

Das Wort Regeneration stammt aus dem Lateinischen (*regeneratio*) und bedeutet so viel wie Wiedergeburt. Im Allgemeinen sind damit Erneuerung und Wiederherstellung gemeint. Schon hier lässt sich ein wesentlicher Zusammenhang ableiten. Die Regeneration ist für den Menschen nicht nur die Auffüllung der Akkus und Energiespeicher, sondern es geht in Bezug auf die Gesundheit um die Reparatur und Neubildung von Zellen, die auch unter Beteiligung des Immunsystems ablaufen. Dieser anspruchsvolle Prozess der Erneuerung braucht bestimmte Voraussetzungen, die fast ausschließlich vom Verhalten und dem Beitrag jedes Einzelnen abhängen.

Wichtig !

Jeder Mensch schafft selbst die Bedingungen für seine Erholung. Diese Voraussetzung ist die Grundlage, dass unser Organismus den unschätzbaren wichtigen Beitrag zur kurzfristigen Erholung und insbesondere zur langfristigen Gesundheit leisten kann. Wer gesund sein und bleiben möchte, ist unausweichlich auf eine gute Regeneration angewiesen.

Die Art zu regenerieren, hat viele Gesichter.

Wir alle wissen, dass wir uns im Schlaf erholen. Auch in den Urlaub fahren Erwachsene, anders als manch junger Mensch, in der Regel zur Erholung. Selbst das Wellnesswochenende oder die Massage sollen einen Ausgleich zum stressigen Alltag bieten und für Entspannung sorgen. Leider ist nicht alles, was entspannt, tatsächlich regenerativ. Darüber sind sich viele Menschen bei Genussmitteln nicht so im Klaren. Das Gläschen Wein kann zwar auf den ersten Moment entspannend wirken, stört aber im zweiten Schritt die Regeneration. Rauchende greifen häufig mit der Aussage, sie müssten ihren Stress reduzieren, zur Zigarette und haben den genau gegenteiligen Effekt durch die Aufnahme von Nervengiften. Selbst der Gang in die Sauna kann unter Umständen die Homöostase (Fließgleichgewicht) des Organismus stören und die Regeneration beeinträchtigen. Im gleichen Maße gilt dies für die falsche Art und Intensität, sich zu bewegen, die in der richtigen Form und Dosis zu einer deutlichen Verbesserung der Erholung beitragen könnte und darüber hinaus langfristig die Puffersysteme des Organismus aufbaut.

Richtig zu regenerieren, darf oder sollte gelernt sein. Dafür braucht man keinen Studiengang, lange Einheiten, hohe Investitionen und ununterbrochene Aufmerksamkeit, sondern alltägliche Lösungsansätze, die die unterschiedlichen Facetten der Regeneration aufzeigen und de-

ren einfache Umsetzung. So können eigene Erfahrungen gesammelt werden, die sehr schnell dazu führen, dass ein Mensch einschätzen kann, was ihn wirklich unterstützt und ihm guttut.

Kurz zusammengefasst

Mein Ziel ist, dir das Wissen und den Zugang zu unterschiedlichen Bausteinen einer erfolgreichen Erholung bereitzustellen, damit du für die Herausforderungen im Alltag besser gewappnet bist und langfristig etwas für deine Gesundheit und Lebensqualität tun kannst.

1. Ausreichend Erholung ist wichtig, um im Alltag belastbar zu sein und gesund zu bleiben.
2. Es gibt viele Aspekte, die für eine gute Regeneration entscheidend sind. Dabei steht das eigene Verhalten im Fokus. Schlaf, Ernährung, Bewegung und Mentales sind zentrale Erholungsquellen.
3. Für eine optimale Regeneration gilt es, ressourcenschonend mit der eigenen Energie umzugehen. Das bedeutet zum einen, Pausen im Alltag zu machen, Überlastungen zu vermeiden, Grenzen anzuerkennen und die körpereigenen Puffersysteme zu fördern.
4. Der einfachste und direkteste Weg zu einer besseren Regeneration liegt darin, liebevoller mit sich zu sein.



3

GESUNDER UND ERHOLSAMER SCHLAF

„Wer an gutem Schlaf spart, kann auch direkt mit der eigenen Gesundheit und Produktivität bezahlen.“

Fast wie selbstverständlich begeben sich die meisten Menschen abends, wenn sie müde sind, zu Bett und wachen morgens in der Regel ausgeruhter auf. Aber was passiert nachts überhaupt, wenn wir scheinbar zur Ruhe kommen? Zunächst gilt der Ruhemodus nur für Teile unseres Organismus, während es in anderen Bereichen höhere Aktivitäten gibt. Ausreichend erholsamer Schlaf gewährleistet, dass wesentliche Reparaturprozesse im Organismus ablaufen können. Wer erholt ist, hat nicht nur das Fundament für eine hohe Leistungsfähigkeit geschaffen, auch die Gesundheit ist maßgeblich vom Schlaf beeinflusst. Unter Schlafmangel sinkt unmittelbar die Leistungsfähigkeit für Körper und Geist. Während Fehler im unausgeschlafenen Zustand gehäuft auftreten, nimmt die Produktivität rapide ab.

Wer an Schlafdauer oder Erholungsqualität spart, tut dies am falschen Ende und das passt zum manchmal so typischen Wahnsinn, dass Menschen auf Kosten der Gesundheit Zeit sparen wollen, um möglicherweise sogar im selben Zuge ihr Arbeitspensum und ihre -qualität zu erhöhen. Längst ist eindeutig belegt, dass zu wenig Schlaf Krankheiten wie Depression, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Wer bereits einige Nächte weniger als 5 Stunden schläft, erhöht bestimmte Tumormarker im Blutkreislauf.

Tatsächlich gibt es den polyphasischen (mehrphasischen) Schlaf. Wir kennen ihn von Babys und Kleinkindern, die immer eine Phase schla-

fen, bevor eine Wachzeit kommt. Dieses Konzept ist ins Interesse von Forscherteams gerückt, da es eine zeitsparende Lösung zur Erholung verspricht. Da Schlaf aus unterschiedlichen Phasen besteht, wie leichtem und tiefem Schlaf, könnte in der Theorie der wichtige REM-Schlaf mit einer Dauer von 80 bis 120 Minuten losgelöst von längeren Ruhezeiten stattfinden. Aber diese Zeitfenster variieren zwischen Menschen sehr stark und sind auch abhängig von Tagesform und -zeit. Wissenschaftliche Untersuchungen warnen allerdings, dass es keine Belege für die Vorteile des mehrphasischen Schlafs gibt, dagegen sind schon heute weit mehr Risiken und Nachteile bekannt (Bonnet & Arand, 2003; Phillips et al., 2017; Short et al., 2016). So ist auch belegt, dass die physische und psychische Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit durch mehrphasischen Schlaf gefährdet werden (Weaver et al., 2021): Bestimmte Reparaturprozesse allein brauchen eine ausreichende Zeit, die durch nächtliche umfangreichere Schlafzeiten erreicht werden kann. Auch wurde beobachtet, dass die Nahrungsaufnahme aus dem Gleichgewicht gerät und viel häufiger zu Nahrung gegriffen wird, weil der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört ist. Die Folge ist eine Gewichtszunahme, die sich ebenfalls negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt.

Neben situativen Faktoren wird der Ruhebedarf eines Menschen durch dessen Genetik beeinflusst. Aus diesen Voraussetzungen resultieren die bekannten Chronotypen Lerche und Eule. Eine Lerche zählt zu den Früh- und eine Eule zu den Spätaufstehern. Darüber hinaus gibt es Mischtypen, die weder das eine noch das andere sind, sowie die These einiger Forschungsergebnisse, dass es auch Chronotypen gibt, die morgens früh frisch in den Tag starten und abends lange erholt bleiben, oder solche, die weder morgens noch abends auf eine hohe Energie zurückgreifen können. Entgegen allen Bemühungen ist der Chronotyp durch hohes Engagement nicht zu beeinflussen. Die Forschung legt nahe, dass es sinnvoller ist, den Alltag am körpereigenen Rhythmus zu orientieren, als umgekehrt zu verfahren, selbst wenn das unter Umständen herausfordernd ist. Infekte, Stress und körperliches Training können ebenfalls den Bedarf an Ruhezeiten verlängern.

Ein kurzer Mittagsschlaf, auch Powernap genannt, kann eine sinnvolle Ergänzung zur Nachtruhe sein, ist aber kein Ersatz dafür.

Der durchschnittliche Schlafbedarf schwankt bei Erwachsenen zwischen 7 und 8 Stunden, wobei die Schlafqualität entscheidend ist. Häufige Unterbrechungen können die Schlafqualität stark mindern und damit eine längere Schlafzeit erforderlich machen.

Die Schlafdauer verändert sich im Laufe des Lebens. Dabei konnte anhand der Forschung von Hirshkowitz und Kollegen eine ungefähre Mindest- und eine Maximalschlafdauer sowie ein optimaler Bereich herauskristallisiert werden (Hirshkowitz et al., 2015). Den größten Schlafbedarf haben Neugeborene. Dieser nimmt bis zum jungen Erwachsenenalter kontinuierlich ab und bleibt dann bis ins hohe Alter relativ konstant.

> Schlafdauer nach Lebensalter

Altersgruppe	Min (Std.)	Max (Std.)	Durchschnittlich (Std.)
Neugeborene	10–11	18–19	12–17
Säuglinge	9–10	17–18	11–15
Kleinkinder	8–9	15–17	11–14
Vorschulkinder	8	13–15	9–13
Schulkinder	7	11–13	8–11
Jugendliche	7	11–12	7–11
Junge Erwachsene	6–7	10–11	7–9
Erwachsene	6	10	7–9
Ältere (ab 65 Jahre)	5–6	9–10	7–8

3.1 WAS PASSIERT IM SCHLAF?

3.1.1 SCHLANK IM SCHLAF

Was wie ein toller Werbeslogan klingt, hat eine wissenschaftliche Perspektive. Die Schlafdauer hat Einfluss auf die Art der Energiebereitstellung.

lung (St-Onge, 2013). Ein Forscherteam der University of Chicago fand heraus, dass Menschen, die weniger als 7 Stunden schlafen, ihre Fettverbrennung um 55 % reduzieren (Nedeltcheva et al., 2010). Obwohl der Energieumsatz pro Stunde Schlaf der Gleiche bleibt, greift der Körper bei kürzeren Schlafdauern nicht auf das Fett-, sondern auf das Muskelgewebe zurück. Laut Aussage der Wissenschaftler kann eine Nacht mit schlechtem Schlaf die Trainingsergebnisse einer Woche zunichte machen.

3.1.2 SCHLAFMANGEL MACHT DUMM

Auch wenn die Aussage etwas plump klingt, zeigen Untersuchungen an der Universität Regensburg, dass zwischen dem Einschlafen und der ersten Traumphase eine besonders lange und wichtige Tiefschlafphase existiert. In diesem Zeitfenster werden das Gedächtnis und die Lernfähigkeit des Gehirns gestärkt (Born & Wilhelm, 2012; Rasch & Born, 2013). So können Eindrücke und Informationen vom Tag in das Langzeitgedächtnis übertragen werden. Wer also der Meinung ist, Sinnvolles über den Tag erlebt, erfahren oder gelernt zu haben, kann sich dieses kostbare Gut mit zu wenig Schlaf nicht dauerhaft abspeichern (Born et al., 2006). Das gilt ebenso für alle fleißigen Prüfungsvorbereitungen. Ohne ausreichenden Schlaf sind alle Lernmühen vergebens, weil sie später nicht abgerufen werden können.

3.1.3 SCHÖN IM SCHLAF

Denkst du schon wieder, dass hier eine Marketingfirma an Werbetexten gefeilt hat? Tatsächlich konnte in Untersuchungen am Karolinska-Institut in Schweden nachgewiesen werden, dass das äußere Erscheinungsbild, sichtbar durch die Haut, von ausreichend Schlaf profitiert (Atherton et al., 2015; Axelsson et al., 2010; Sadowski et al., 2016). Danach beurteilten Menschen andere mit einem ausgeschlafenen Gesicht als gesünder und attraktiver. Forschungsergebnisse der Western Reserve University in Cleveland bestätigten darüber hinaus,



7

SPORT, ERHOLUNG UND INFEKTRISIKO

**„Dieses Kapitel wendet sich insbesondere
an ambitionierte Sporttreibende.“**

Menschen, die regelmäßig und ambitioniert Sport treiben, wissen meist, dass das beste Training erfolglos bleibt, wenn die Erholung nicht stimmt. Wer zu hart trainiert und dem Körper nicht ausreichend Zeit zum Regenerieren gibt, läuft Gefahr, sich zu verletzen oder in ein Übertraining zu kommen. Letzteres bedeutet, dass der Organismus es nicht mehr schafft, auf die Belastungen zu reagieren, und anstelle eines Trainingsfortschritts ein kontinuierlicher Leistungsrückgang erfolgt. Auch das Immunsystem wird durch solche Überlastungen stark strapaziert.

7.1 TRAINING UND ERHOLUNG

Seit Langem gilt im Sport, dass Training und Erholung nur in Kombination zum Erfolg führen. Je höher die Ansprüche und Ziele von Sporttreibenden sind, desto umfangreicher fällt oft das Training aus. Wer versteht, Pausen einhalten zu müssen, hat dennoch den Wunsch, die Erholung zu optimieren, um schneller und besser zu regenerieren. Auf den Sport bezogen bedeutet Regeneration, dass der Organismus die Belastungen und möglichen Mikrotraumen repariert und danach leistungsfähiger wird, weil der Zustand über das Vortrainingsniveau hinausgeht. Das Auffüllen der Energiespeicher zählt zu den wichtigen Erholungsprozessen von Sporttreibenden.

Der zweite wichtige Grundsatz ist, je intensiver trainiert wird, desto umfangreicher ist der Regenerationsbedarf. Deshalb wird in vielen Sportarten, in denen täglich trainiert wird, sehr genau auf die Intensität geachtet. Um nicht ins Übertraining zu kommen, können mehr Pausen im Training gemacht und moderate Einheiten absolviert werden oder die technisch-taktische Ausbildung im Fokus stehen. Schwimmer und Läufer z. B. sind auf hohe Trainingsumfänge vorbereitet und können daher täglich Trainingspensen absolvieren, die für einen Ottonormalverbraucher innerhalb von Minuten abgebrochen werden müssten oder mindestens heftigen Muskelkater verursachen würden.

Apropos Muskelkater, dieser ist kein aussagekräftiges Kriterium für einen wirkungsvollen Trainingsreiz. Wer allerdings nach einer Einheit Muskelkater hat, sollte besser pausieren oder sich regenerativ bewegen. Das bedeutet, mit sehr niedrigen Intensitäten, z. B. Mobilisationsübungen, lockeren Bewegungen oder beim Schwimmen nur mit der Kompression des Wasserdrucks aktiv zu sein und so den Körper von der Schwerkraft zu entlasten.

Auf einen Muskelkater „drauf“ zu trainieren, ist auf jeden Fall kontraproduktiv, birgt ein Verletzungsrisiko und dürfte die Regenerationsdauer nur noch verlängern.

Wie im Kapitel „Diagnostik“ beschrieben (s. S. 165 ff.), werden im Leistungssport außerdem Kreatinkinase-Werte gemessen, um den Grad der Muskelschäden zu bestimmen. Sie sind eine normale Reaktion auf anstrengende Sporteinheiten und kommen durch kleinste Muskelverletzungen in den Blutkreislauf, sollten aber Grenzbereiche nicht überschreiten. Ein Trainerstab kann anhand dieser Werte innerhalb der Mannschaft tagesaktuell das Trainingspensum anpassen. Weitere Messgrößen zur Bestimmung der Regeneration schauen wir uns im Kapitel „Erholung messen“ an (s. S. 153 ff.).

Die Erholung nach dem Sport ist eine individuelle Angelegenheit und hängt von Intensität, Umfang, Häufigkeit, Umwelteinflüssen, Schaltqualität, Trainingszustand, Alter, Immunstatus und der Ernährung ab. Auf die meisten der aufgezählten Faktoren kann man persönlich Einfluss nehmen. So auch auf die Ernährung.

Zunächst sollte einleuchtend sein, dass Nahrung den Organismus stärken und die Körperfunktionen fördern oder als Stressor stören kann.

Das geschieht z. B., wenn die Nahrung von minderer Qualität ist, keine Vitamine, Mineral-, Nähr- und Ballaststoffe enthält, aber viel Zucker, möglicherweise gehärtete Fette und chemische Stoffe (Haltbarmacher, Geschmackverstärker usw.). Vieles davon belastet dann die Verdauung, macht im Körper Entzündungen, liefert nicht die notwendigen Baustoffe oder stört zumindest die Regeneration. Es gibt drei große Bereiche in Bezug auf die Ernährung, die vor allem ambitioniert Sporttreibende nach umfangreichen oder intensiven Belastungen beachten sollten.

7.1.1 FLÜSSIGKEITSVERSORGUNG SICHERSTELLEN

Beim Sport greift der Organismus mittels Schwitzen auf ein ausgeklügeltes Kühlungssystem zurück. Durch die Transpiration kann die Temperatur effektiv reguliert werden. Dadurch verliert der Organismus aber Flüssigkeit und Mineralstoffe (gut zu erkennen an den weißen Schweißrändern auf der getrockneten Kleidung). Insbesondere beim Sport bedeutet ein Flüssigkeitsmangel für den Körper puren Stress. Die Fließeigenschaften des Blutes können ebenso wie die Funktion des Kreislaufs und der Organe bei Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt sein. Allein eine Reduktion des Wasserhaushalts von 2–3 % Körpergewicht mindert die Leistungsfähigkeit um etwa 10 % (Sawka et al., 2007). Die Folge ist zunächst ein Leistungsabfall, und bei weiterer Verschlechterung drohen gar gesundheitsgefährdende Ausfälle. Unter körperlich intensiver Belastung kann der Flüssigkeitsverbrauch auf 1–3 1/2 Liter pro Stunde ansteigen. Wissenschaftliche Untersuchungen legen daher nahe, bei Belastungen von über 90 Minuten Dauer alle 10 bis 20 Minuten 150–200 Milliliter zu trinken (Heseker, 2016). Am besten kohlenhydrat- oder salzhaltige Getränke (isoton oder leicht hypoton), da diese am schnellsten vom Körper aufgenommen werden und das weitere Trinkverhalten unterstützen. Gerade für lange Belastungen ist das von hoher Bedeutung.

Plötzliche Anstiege in der Herzfrequenz bei gleichbleibender Belastungsintensität können ein Indiz für einen Flüssigkeitsmangel sein. Aber auch eine Überversorgung mit Flüssigkeit beim Sport ist nicht sinnvoll. Vor allem das Trinken von Wasser ohne Mineralstoffe birgt das Risiko, nicht vom Organismus aufgenommen zu werden und damit weder den

Flüssigkeitshaushalt auszugleichen noch die ausgeschwitzten Mineralstoffe zuzuführen. Insbesondere Natrium wird beim Schwitzen abgegeben und muss zugeführt werden. Das Wasser sollte also auf jeden Fall ausreichend Elektrolyte und Nährstoffe enthalten, was ohne teure isotonische Getränke und zuckerhaltige Elektrolytmischungen funktioniert, indem ein gutes Wasser mit viel Nährstoffen konsumiert wird. Am einfachsten lässt sich der Flüssigkeitsverlust ermitteln, indem man sich vor und nach dem Sport ohne Kleidung und bei entleerter Blase wiegt. Die Gewichts-differenz sollte nach dem Sport mit dem Faktor 1,5 durch Flüssigkeit ausgeglichen werden.

Schon vor dem Sport muss eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit sichergestellt sein. Ein bestehender Mangel lässt sich nicht ohne negative Konsequenzen für die Performance regulieren.

7.1.2 ENERGIESPEICHER AUFFÜLLEN

Sportliche Belastungen haben die Eigenschaft, die Energiebereitstellung im Körper zu erhöhen. Durch die Muskelarbeit und die Ausgleichsprozesse drumherum verbraucht der Körper einfach mehr Energie. Dies hängt mit der Thermoregulation, dem Sauerstofftransport und Laktatverschiebungen zusammen. Insbesondere bei höheren Intensitäten greift der Organismus auf schnellere Energiebereitstellungswege zurück und nutzt dafür vermehrt den Citratzyklus. Mit anderen Worten: Der Organismus verstoffwechselt Kohlenhydrate (Glykose), um den universellen Kraftstoff Adenosintriphosphat (kurz ATP) für die Muskeln bereitzustellen.

Natürlich beschränkt sich der Organismus nicht nur auf eine einzige Energiequelle, aber der Anteil der Verstoffwechslung von Glykogen nimmt bei höheren Intensitäten prozentual zu. Daneben sind es vor allem Fette, die bei umfangreicheren Belastungen die wichtigste Energiequelle darstellen. Ihre Bereitstellung ist allerdings träger, verläuft langsamer und wird daher bei intensiven Belastungen anteilig kleiner.

Da die Glykogenspeicher im Vergleich zu den Fettspeichern (selbst bei Profisportlern) kleiner ausfallen, hat die Energiebereitstellung mittels Glykogen bei längeren Belastungen Kapazitätsgrenzen, sofern nicht pa-

10

GUTE GEWOHNHEITEN IN STRESSPHASEN

**„Jeder Moment, den wir beide gemeinsam
für deine Gesundheit verbringen,
kann zu einem Geschenk für dein Leben werden.“**

Es herrscht wieder einmal Sturm und Drang, womit ich nicht die Epoche der Literatur oder die wilden Lebensjahre meine, sondern eine heiße Projektphase. Im Business heißen solche Phasen häufig Sprints und beschreiben in einem Wort, wie sich das für Betroffene anfühlt. Ein Sprint fordert einem beim Sport einiges ab und deshalb schnappen Sprinter nach dem Lauf erstmal nach Luft. Ein kurzer Sprint ist noch gut zu kompensieren, aber wenn die Distanzen länger als 100 Meter werden, wird es deutlich anspruchsvoller, wie Mittelstreckenläufer aus ihrer Praxis berichten können.

Zurück zum Berufsleben, wo eine anspruchsvolle Projektphase fordernd ist. Meist kommt in diesen Zeiten einiges zusammen, das der Gesundheit zusetzt. Weniger Schlaf, längere Zeit im Büro und damit weniger Zeit mit der Familie und Freunden, weniger Bewegung und dafür viel mehr „schnelles Essen“, um Zeit zu sparen. Für die Gesundheit ist das eine schlechte Kombi, aber auch fürs Energielevel! Genau das aber wird in dieser Phase besonders gebraucht, um durchzuhalten und gute Ergebnisse zu erzielen. Da können bestimmte Gewohnheiten helfen oder aber die Situation zusätzlich belasten.

Gewohnheiten sind Verhaltensmuster, die als eine Art Automatisierung beinahe 50 % unserer Alltagshandlungen ausmachen. Das bedeutet, dass sie größtenteils außerhalb unserer Wahrnehmung ablaufen. Ein Bei-

spiel: Beim gelegentlichen Eisessen mit meiner Liebsten bestelle ich für meine Frau die Eiskugeln im Becher. Aufgrund einer Glutenintoleranz (Zöliakie) darf sie kein Gluten essen. Die Eiswaffel ist also tabu. Ich achte bei der Bestellung akribisch darauf, dass es zu keinem Kontakt mit Gluten kommt und bestelle bewusst ohne Waffel. In der Eisdielen ist es aber üblich, dass ein Becher immer eine Waffel als Topping bekommt, sodass ich in der Regel oft zum Schluss nochmal hektisch darauf hinweisen muss, die gegriffene Waffel nicht in den Becher zu stecken. Das ist ein Beispiel für Gewohnheiten. Hunderte Eisbecher, die täglich mit Waffel rausgehen, dominieren im Unterbewusstsein des Eisverkäufers dessen Handeln. Der Griff zur Waffel ist automatisiert, selbst wenn vorher der wichtige Hinweis kam, tendiert der Körper mit einer hohen Wahrscheinlichkeit dazu, den tausendfach einstudierten Ablauf zu wiederholen.

Warum schreibe ich das hier? Genau diese Gewohnheiten können von Vorteil oder Nachteil sein – und zwar im Alltag aller Menschen.

Gute Gewohnheiten unterstützen den Organismus und fördern die Gesundheit, schlechte hingegen belasten ihn und können auf die Dauer die Entstehung von Krankheiten begünstigen. In Stressphasen schränkt sich die Wahrnehmung ein und es entsteht im übertragenden Sinne eine Art Tunnelblick. Wer jetzt gute Gewohnheiten, sprich: gesundheitsförderliche Automatismen, etabliert hat, der greift auch in diesen herausfordernden Zeiten zuverlässiger auf sie zurück und profitiert so von einer höheren Energie. Zudem kann die Person die sonstigen Gesundheitsbelastungen ein Stück weit kompensieren. Denn in Stressphasen bestimmen Gewohnheiten noch dominanter als ohnehin schon das Verhalten eines Menschen.

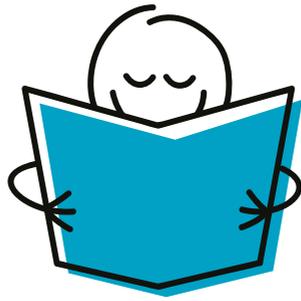
Wer häufig frisches Gemüse und Obst isst und sich das im Alltag fest angewöhnt hat, macht dies zuverlässiger in einer intensiven Lebensphase. Wer als feste Tagesroutine meditiert, der wird sich in aller Regel auch in herausfordernden Zeiten nicht davon trennen. Wer sich zwischendurch im Alltag bewegt und regelmäßig auf Entspannung und Aktivierung setzt, dem ist das auch unter widrigeren Bedingungen in Fleisch und Blut übergegangen.

Für andere Menschen besteht große Gefahr, dass ihre schlechten Gewohnheitsmuster noch stärker durchkommen und damit ein enormes

Potenzial zur Energiegewinnung verloren geht. Mit anderen Worten: Die Qualität der eigenen Schaffenskraft leidet in diesen Zeiten weiter, und am Ende einer anspruchsvollen Projektphase könnten die Akkus tief entladen sein. Das wiederum bedeutet, dass viel mehr Zeit investiert werden muss, um Ausgleich zu schaffen. Infekte drohen und möglicherweise sind sogar Symptome aus der Belastung entstanden, die so schnell nicht wieder weggehen. Das können Hautreaktionen, häufige Kopfschmerzen, verstopfte Nebenhöhlen sein, anhaltende Müdigkeit, Gewichtszunahme, Rückenschmerzen und vieles andere.

Kurz zusammengefasst

1. Gewohnheiten sind wie ein Autopilot im Alltag. Sie bestimmen beinahe 50 % des Handelns, ohne dass ein Mensch darüber nachdenken muss.
2. Es gibt gesundheitsförderliche und -schädliche Gewohnheiten. Es lohnt sich, möglichst viele der für die Gesundheit zuträglichen Gewohnheiten zu bilden, um sich auf den Autopiloten in Bezug auf die Gesundheit verlassen zu können.
3. In anspruchsvollen Lebensphasen dominieren Gewohnheiten noch stärker das Handeln von Menschen. Wer jetzt viele gute Gewohnheiten hat, kann davon ausgehen, dass die energiezehrende Zeit besser kompensiert werden kann.
4. Wer in einer heißen Projektphase oder in einem Businesssprint gesundheitsförderliche Gewohnheiten lebt, profitiert von einer höheren Energie und damit Produktivität. Außerdem können negative Folgen für die Gesundheit abgefedert werden.
5. Wichtig bleibt aber, dass intensive Lebensphasen am besten von überschaubarer Dauer sind und danach Zeit und Aufmerksamkeit geschaffen werden, um die Akkus wieder komplett aufzufüllen.



26

WICHTIGE NÄHR- UND MINERALSTOFFE

„Es wird höchste Zeit, dass Menschen eine Gebrauchsanleitung für ihren Organismus haben, um zu verstehen, worauf es wirklich ankommt.“

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung kann den überwiegenden Bedarf an zentralen Nähr- und Mineralstoffen abdecken. Allerdings können durch genetische Voraussetzungen, Infekte, suboptimale Ernährung, ungünstige Verhaltensweisen und höhere Belastungen (Stress, Sport, Regenerations- und Schlafmangel) Defizite entstehen. Werden diese nicht ausgeglichen und Ursachen für Defizite behoben, kann aus einem harmlosen Mangel irgendwann die Entstehung einer chronischen Krankheit begünstigt werden. Hier kommen dann schnell die Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel.

Info

Blindes Einwerfen und vollumfängliches Konsumieren von allerlei Nahrungsergänzungsmitteln – beides ist wenig sinnvoll. Nicht nur, weil viel Geld verschleudert wird, sondern weil Überdosierungen die Gesundheit belasten können. Der erste Schritt, bevor substituiert (ergänzt) werden sollte, ist daher eine vernünftige Bestimmung des Status quo und in den meisten Fällen ein Blutbild. Der Fokus bleibt aber, grundsätzlich Lebensumstände und Verhalten anzupassen. Priorität haben eine gesunde Ernährung, angemessene Bewegung und Erholung.

Als Wissenschaftler lege ich nicht nur auf eine aussagekräftige und fundierte Diagnostik wert, sondern auch auf die Qualität verwendeter Rohstoffe. Während meiner Zeit an der Deutschen Sporthochschule habe ich leider häufig bei Sportler:innen erlebt, was minderwertige Qualität im schlimmsten Fall für Gefahren birgt und wie sich Wirkungen reduzieren können, wenn Produkte von mangelhafter Qualität oder unvorteilhafter Zusammensetzung sind. Daher empfehle ich dir, auf hochwertige Produkte aus seriösen Quellen zurückzugreifen und nicht jedes Werbeversprechen für bare Münze zu nehmen. Abraten kann ich vom „Gießkannenprinzip“, d. h., auf Produkte zurückzugreifen, die von allem etwas enthalten oder nach dem Motto „Viel hilft viel“ eingesetzt werden.

In vielen Fällen kann es sinnvoll und angemessen sein, den Körper über einen bestimmten Zeitraum mit Nahrungsergänzungen zu versorgen, um den Organismus zu unterstützen. Man bedenke aber, dass damit immer in einen komplexen Regelkreislauf eingegriffen wird. Etwas anderes ist es, wenn ein Mensch wegen bestimmter Erkrankungen dauerhafte Einschränkungen für die Aufnahme oder Verarbeitung bestimmter Stoffe aufweist. Dann ist es wahrscheinlich, dass sich die Ursache nicht kurzfristig regulieren lässt und die additive Zufuhr notwendig ist. In solchen Fällen ist es besonders wichtig, eine fundierte Beratung und/oder Begleitung an der Seite zu haben.

Bei allen von außen zugeführten Mitteln zur Verbesserung der Erholung ist zu betonen, dass sie einen gesunden Lebensstil nicht ersetzen. Daher hat die Ergründung von Ursachen für eine ungenügende Regeneration oberste Priorität. In den meisten Fällen lassen sich durch Anpassungen des eigenen Verhaltens enorme Fortschritte erzielen.

Nun zur Auswahl der Nährstoffe, die im Rahmen der Regeneration direkten oder indirekten Einfluss haben.

26.1 MELATONIN

Als zentraler Signalgeber wird Melatonin vom Körper selbst gebildet und begünstigt bei ausreichender Menge schnelles Einschlafen und besseres Durchschlafen. Hohe Wirkspiegel wurden mit einer höheren Schlafqualität in Verbindung gemacht.

Viele Medikamente, die einen gestörten Schlaf beheben sollen, sind echte Chemiekeulen und haben zahlreiche unerwünschte Nebenwirkungen. Für so gut wie alle synthetischen Schlafmittel gilt, dass sie abhängig machen können, nur Leichtschlafphasen ermöglichen und ausschließlich Symptome bekämpfen. Die Einnahme dieser Medikamente sollte nur in enger Abstimmung mit einem Arzt oder einer Ärztin erfolgen.

Melatonin hat den Vorteil, dass es bis zu einer Dosis von 2 Milligramm (mg) dauerhaft substituiert werden kann, ohne dass unerwünschte Nebeneffekte entstehen. Empfehlenswert ist es, mit einer Einnahme von 500 Mikrogramm (μg) zu beginnen und dann einige Nächte zu beobachten, welche Veränderungen eintreten. Bleibt der gewünschte Effekt aus, kann die Dosis in 500- μg -Schritten bis maximal 2 mg langsam erhöht werden. Die Einnahme empfiehlt sich etwa 15–30 Minuten vor dem Zubettgehen.

26.2 MAGNESIUM

Viele Sportler und Sportlerinnen schätzen die Wirkung von Magnesium. Es spielt im Körper für die Funktion von Muskeln, Herz, Nerven, Knochenaufbau, Blutzucker- und Blutdruckregulation eine wichtige Rolle. Ein Mangel an Magnesium kann zudem die Schlafqualität beeinträchtigen. Durch Sport oder höhere körperliche Belastungen steigt oft der Bedarf, weil das Mineral ausgeschwitzt wird. Eine Standarddosis liegt für einen Erwachsenen bei etwa 200 mg, bei erhöhtem Bedarf bei bis 400 mg.

Die Versorgung mit Magnesium kann über Lebensmittel gedeckt werden. Hier sind Weizenkleie, Haferflocken, Mandeln, Cashews, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Kakao, Mangold und natürlich Bananen zu nennen.

Besteht der Wunsch, auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, empfiehlt sich der Einsatz von Magnesiumcitrat, das in den meisten Fällen gut verträglich ist. Das kostengünstigere Magnesiumoxid verursacht dagegen oft Darmbeschwerden und kann zu Durchfall führen. Außerdem kann es nur in geringerem Umfang aufgenommen werden. Nahrungsergänzungen gibt es in Form von Kapseln, Tabletten, Pulvern und Brausetabletten. Die Einnahme empfiehlt sich nicht direkt vor dem Schlafengehen, weil dabei oft eine höhere Wachheit und Aktivität beobachtet wurden.

26.3 VITAMIN D (25-OH-D)

Mit seiner Beteiligung an über 1.000 Stoffwechselfvorgängen im Körper, ist Vitamin D aufgrund seiner hohen Bedeutung für das Immunsystem, den Knochenaufbau, die Muskelkraft und Psyche in den Fokus der Forschung gerückt. Viele Menschen in Europa weisen selbst in sonnenreicheren Ländern als Deutschland einen Mangel auf, der meist durch unzureichenden Hautkontakt mit der Sonne ausgelöst ist (Bürojob, lange Kleidung, Einstrahlungswinkel der Sonne zur Haut, u. a.) und vor allem in der dunklen Jahreszeit auftritt.

Ein Vitamin-D-Mangel lässt sich glücklicherweise ohne exzessives Sonnenbaden (Hautkrebsrisiko) durch Supplemente ausgleichen. Als Tropfen sind sie einfach einzunehmen und besitzen durch bestimmte Kombinationen eine hohe Bioverfügbarkeit. Bevor substituiert wird, ist es ratsam, beim Hausarzt den Vitamin-D-Status, ggf. auf Selbstzahlerbasis, bestimmen zu lassen. Ich empfehle jedem, den Vitamin-D-Status mindestens ein-, besser zweimal pro Jahr bestimmen zu lassen. Mittlerweise konnte ein Zusammenhang zwischen den Speicher- und Aufnahmeeigenschaften des Körpers und der individuellen Genkonstellation belegt werden (Wang et al., 2010). Im Falle eines deutlich zu niedrigen Vitamin-D-Spiegels müssen höhere Dosierungen verabreicht werden, um die Speicher im Körper aufzufüllen.

Ein Mangel an Vitamin D steht in Verbindung mit einer schlechteren Erholung und niedrigerem Energiehaushalt sowie mit Krankheiten, wie Osteoporose (Knochenschwund), Rachitis (Knochenerweichung), Herz- und Lungenkrankheiten sowie unterschiedlichen Autoimmunerkrankungen. Für eine optimale Versorgung mit Vitamin D empfehlen sich häufigere kleinere Dosen anstelle von wöchentlich einmalig hohen Dosen (Bsp. 20.000 i.E.). Lediglich bei massiven Mangelerscheinungen oder im akuten Krankheitsfall sollten einmalig hohe Dosen von medizinischem Personal verabreicht werden.

26.4 SELEN

Das Mineral Selen hat eine antioxidative Wirkung, welche sich auf die Schlafqualität auswirkt. Herrscht im Körper eine Unterversorgung mit

Selen, kann dies gestörten Schlaf und Unruhe begünstigen. Antioxidantien im Allgemeinen haben viele positive Eigenschaften im Organismus und sind besonders beim Schutz vor freien Radikalen, sprich: oxidativem Stress, hervorzuheben. Selen kann über Geflügel, Rinderleber, Heilbutt, Thunfisch, Sardinien, Paranüsse und Vollkorn aufgenommen werden.

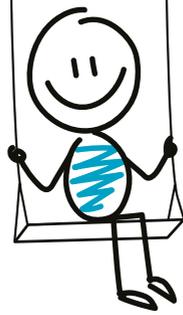
26.5 VITAMIN C

Vitamin C zählt zu den bekanntesten Antioxidantien und wirkt im Organismus bei vielen Stoffwechselfvorgängen mit. So ist es bei der Bildung von Bindegewebe, Knochen und Zähnen beteiligt. Seine Funktion beim Zellschutz vor freien Radikalen macht es in einer stressgeplagten Gesellschaft besonders interessant. Das zeigt sich in unterschiedlichen Untersuchungen bei Krebspatienten (Mikirova et al., 2012), Patienten mit Bluthochdruck oder Diabetes (Ellulu et al., 2015) sowie gesunden Personen (Crook et al., 2022), die bei einem hohen Vitamin-C-Level im Blutserum niedrigere Entzündungswerte (CRP) aufweisen. Auch für grippale Infekte ist der Nutzen von Vitamin-C in einer doppelblind- und placebo-kontrollierten Studie nachgewiesen (Van Straten & Josling, 2002).

Über die klassische Erkältungs- und Grippezeit hinaus sollten geforderte Menschen auf eine gute Versorgung achten. Außerdem ist bei der Lagerung von Vitamin C zu beachten, dass es hitze- und lichtempfindlich ist. Frische Lebensmittel können durch längere Lagerzeiten, Hitze und Licht ebenfalls Vitamingehalt einbüßen. Gute Vitamin-C-Quellen sind Kiwi, Paprika, Brokkoli und Sanddorn sowie Zitrusfrüchte (Orange und Zitrone). Einfach nur Ascorbinsäure in hohen Dosierungen einzunehmen, ist wenig ratsam. Für die Supplementwahl sollte fachkundige Beratung in Anspruch genommen werden.

26.6 AMINOSÄUREN

Spaltet man Proteine in ihre einzelnen Bausteine, ergibt sich je nach Art des Proteins eine Zusammensetzung verschiedener Aminosäuren. Proteine sind für unseren Organismus überlebensnotwendig und spielen im Hormon- und Immunsystem, bei vielen enzymatischen Prozessen und



33

WAHRNEHMUNGSTYP

„Die Entdeckung der eigenen Gesundheitsbedürfnisse ist ein Weg voller weitreichender Erkenntnisse.“

Jeder Mensch nimmt seine Umgebung über Sinneskanäle wahr. Die fünf klassischen Sinneskanäle sind Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Nicht jeder Mensch nutzt seine Sinne gleichermaßen. Natürlich ist nicht jeder Sinneskanal für eine gegebene Situation in gleicher Weise geeignet: Im Dunkeln oder mit verbundenen Augen z. B. wird es schwer, visuelle Informationen zu erhalten. Mit Hörschutz, in einer lauten Umgebung oder mit eingeschränktem Hörvermögen bestehen ungünstige Bedingungen, um ausreichend und differenziert auditive Signale zu erfassen.

Bei der Regeneration spielen die Sinneskanäle ebenfalls eine zentrale Rolle und vor allem deine persönlichen Vorlieben, sie dafür zu nutzen. Viele Menschen können besser loslassen, wenn sie die Augen schließen und damit die Einflüsse beziehungsweise Ablenkungen durch den visuellen Kanal bei einer Entspannung reduzieren. Oder Menschen sind für Berührungen in Form von Massagen offener als andere. Es macht Sinn, die jeweils bevorzugte Art der Wahrnehmung zu berücksichtigen, um die passenden Entspannungssequenzen zu finden.

Natürlich kannst du Erfahrungen sammeln und deine persönlichen Eindrücke über die Zeit einordnen und reflektieren, um festzustellen, welche Entspannungsformen gut zu dir passen, oder du kannst mithilfe eines Fragebogens zum Wahrnehmungstyp herausfinden, mit welcher der drei folgenden Sinnesebenen du am besten vertraut bist:

- visuelle Wahrnehmung (Sehen)
- auditive Wahrnehmung (Hören)
- kinästhetische Wahrnehmung (Fühlen)

Zwar gibt der von mir entwickelte Fragenbogen einen Anhaltspunkt, ist aber keine Garantie, dass genau dieser Sinneskanal bei deiner Entspannung zu den besten Ergebnissen führt. Probiere es aus, du kannst den Fragebogen unter folgendem QR-Code scannen und herunterladen:



Fragebogen „Wahrnehmungstyp“

Kurz zusammengefasst

1. Finde heraus, welche Art der Entspannung zu dir am besten passt.
2. Mithilfe des Fragebogens zum Wahrnehmungstyp kannst du innerhalb von wenigen Minuten gute Anhaltspunkte finden.
3. Deine persönliche Wahrnehmung und Reflexion deiner Erfahrung sind der beste Weg herauszufinden, welche Art von Entspannung zu dir passt. Das Grundprinzip dafür lautet: Was tut dir gut und sorgt bei dir für Erholung?
4. Du kannst mit einer kleinen Dokumentation deinen Anspannungsgrad vor und nach deinen Entspannungsübungen festhalten, um visuell zu untermauern, welche Effekte entstehen.

34

REGENERATIONSTYP

„Ich habe mal gelesen, dass intelligente Menschen bessere Ausreden haben. Vermutlich stammt die Aussage von einem Menschen, der sich wegen seiner häufigen Ausflüchte für schlau hält. Aber eine Ausrede bleibt immer eine Ausrede und ist damit ein fadenscheiniges Ausweichmanöver.“

Beim Coaching und Mentoring erarbeite ich mit meinen Klient:innen individuelle Vorgehensweisen, um ihnen Lösungen zur optimalen Regeneration, Ernährung, Gedankenkraft und Bewegung zu bieten. Dabei berücksichtigen wir genetische Faktoren. Vorlieben, bestehende Einschränkungen, kurz- und langfristige Ziele werden ebenso wie die angeborenen Voraussetzungen aufgegriffen, um innerhalb kurzer Zeit mit Nachhaltigkeit und überschaubarem Aufwand große Veränderungen zu erreichen.

Da meine Mentorings einen großen analytischen Rahmen haben, nur von mir persönlich sowie mit Unterstützung internationaler Labore durchgeführt werden und eine Begleitung zur optimalen Umsetzung enthalten, ist die Nachfrage größer als mein Angebot. Von zentraler Bedeutung ist, dass ich die Ziele meiner Klient:innen zu meinen eigenen mache. Ohne ein klares Bekenntnis zu den persönlichen Zielen lehne ich die Zusammenarbeit ab, denn für mich kommt ein Scheitern bei der Zielumsetzung nicht infrage. Natürlich darf es mal ruckelig werden und dann unterstütze ich, aber am Ende steht garantiert der Erfolg. Wer das für sich nicht sieht, betreibt von vornherein Selbstsabotage.

Beim Blick auf die Regeneration schauen wir uns die persönlichen Bedürfnisse an und nutzen dafür unter anderem einen Fragebogen zum Regenerationstyp, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen zur

Erholung führen. Dabei sind wir Menschen sehr unterschiedlich. Berücksichtigt werden psychische und physiologische Aspekte.

Die entscheidende Frage ist, was du tun kannst, damit du körperlich und/oder geistig zur Ruhe kommst. Um sich zu entspannen, macht es Sinn, sich zeitweise aus dem Umfeld zurückzuziehen. Manchmal reichen dafür im Alltag ein paar Minuten, ein anderes Mal und bei größerer vorheriger Belastung brauchst du mehr Zeit oder eine besondere Aktivität. Ein CEO eines erfolgreichen Headhunting-Unternehmens z. B. geht mehrmals im Jahr für einige Tage in den Alpen wandern und füllt auf diese Weise seine Akkus auf. Andere Menschen mögen das Gefühl haben, dass das nicht zu ihnen passt, weil sie Wandern als anstrengend empfinden oder ihnen eine Berglandschaft nicht zusagt. Vielleicht spielt die Witterung eine Rolle und so sind die Berge im Winter durchaus attraktiv, wenn es kälter ist oder Schnee liegt, im Sommer hingegen keine Alternative. Ein sehr guter Freund von mir ist Kardiologe und operiert Menschen am Herzen. Es ist ein anspruchsvoller Beruf, beim dem exakt gearbeitet werden muss und Verantwortung für das Wohl der Patienten übernommen wird. Er kommt bei handwerklichen Tätigkeiten, die Geschick und Erfindergeist brauchen, zur Ruhe und empfindet das stille Werken als angenehme Form der Entschleunigung. Es geht also immer primär darum, mehr über die eigenen Bedürfnisse zu erfahren, um auf diese Weise aktive und passive Formen der Entspannung als Teil des Alltags zu zelebrieren.

Um deinen Vorlieben etwas näher zu kommen, kannst du dich fragen, was dir Ruhe schenkt (s. a. Kapitel „Alleinsein“, S. 215 ff.). Hier noch einige Bereiche, die dir einzeln und in Kombination zu mehr Erholung verhelfen können. Meine Ansätze erweitern das Konzept der Mañana-Kompetenz von Gunter Frank und Maja Storch (Frank & Storch, 2021).

> **Bereiche zur Regeneration**

Empfindest du Wärme als entspannend oder brauchst du sie, um dich wohlzufühlen?

Wenn ja, könnten diverse Wellnessanwendungen vom Dampfbad über Infrarotlicht bis zur Hot-Stone-Massage eine gute Entspannungsmöglichkeit für dich sein. Warme Duschen oder ein

schönes Vollbad sind ebenfalls wohltuend. Selbst ein heißer Tee oder eine Kuscheldecke kann für deine Entspannung förderlich sein. Deine Reiseziele und Urlaube könnten vornehmlich in warmen Ländern stattfinden.

Brauchst du Bewegung, um runterzukommen?

Manche Menschen brauchen Bewegung, um sich zu entspannen. Abhängig von der Intensität, kann dies eine Mischung aus „Dampf ablassen“ beziehungsweise „Druck abbauen“ sein oder, wie ich es gerne nenne, eine Form der „meditativen Bewegung“. Bei Ersterem dient Sport als Ventil für Anspannungen und verhilft der sporttreibenden Person dazu, im Anschluss besser abschalten zu können. Im zweiten Fall entsteht die Entspannung schon während der Bewegung, indem der Kopf frei wird, die Gedanken umherschweifen können oder eine stärkere Verbindung zwischen Körper und Geist entsteht.

Reagierst du stark auf Emotionen und Zwischenmenschliches?

Es gibt Menschen, denen Emotionen viel stärker unter die Haut gehen als anderen. Sie reagieren dann deutlich feinfühler auf zwischenmenschliche Spannungen oder empfinden Mitgefühl für andere ausgeprägter. Das soziale Umfeld spielt für die Gesundheit jedes Menschen eine wichtige Rolle, ob dies für die alltägliche oder regelmäßige Form der Entspannung gilt, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Wer über den Tag umringt ist und wenig Rückzugsmöglichkeiten für eigene Gedanken hat, wird diesen Raum möglicherweise im Anschluss stärker beanspruchen. Insbesondere wenn zahlreiche Eindrücke emotional aufgewühlt haben, können Menschen entweder gezielt den Kontakt zu anderen suchen oder aber sich bewusst zurückziehen, um zur Ruhe zu kommen.

Gönnst du dir manchmal etwas Monotonie oder brauchst du Entertainment und Abwechslung?

Es gibt Menschen, die sind es nicht mehr gewohnt, nichts zu tun. Also ich meine wirklich gar nichts. Keine Musik, kein Fernsehprogramm, kein Podcast, keine Zeitung, kein Messengerdienst und keine Social Media Plattform. Eine harte Prüfung für

alle, die sich gern dieser Form der Zerstreung widmen, die allerdings unter dem Strich keinerlei Entspannung für den Kopf bietet.

Eintönige Tätigkeiten, die keine große kognitive Kapazität binden, können bei manchen Menschen regenerationsfördernd wirken. Dabei kann es sich gern um Aktivitäten wie Stricken, Nägellackieren, Malen, Zeichnen und Basteln handeln. Auch Gartenarbeit wie Rasenmähen, Unkrautjäten und Holzhacken kann eine körperliche Form der Zerstreung darstellen.

Umfeld: Entspannst du in Gesellschaft anderer?

Es ist eine Typfrage, ob Menschen sich zur Entspannung zu anderen, wie Freunden und Familie, gesellen oder ob sie sich lieber zurückziehen. Natürlich spielt die Art der umgebenden Menschen sowie das Verhältnis zu ihnen eine entscheidende Rolle. Sich in Anwesenheit von Freunden fallen lassen zu können anstatt sich darstellen oder eine Rolle spielen zu müssen, kann für Entspannung sorgen. Dazu kommt die Art der Gespräche, die inhaltlich und damit mental anspruchsvoller ausfallen können. Es braucht fürs Alleinsein nicht die einsame Insel irgendwo im Meer, sondern Raum für eigene Gedanken, die auch an belebten Plätzen entstehen können oder an anderen Orten, zu denen Menschen eine persönliche Verbindung haben. Wenn Menschen sich zurückziehen möchten, um sich zu erholen, ist dies keine Form der Ablehnung, sondern oft nur eine Eigenschaft ihres persönlichen Regenerationstyps. Diese Momente sind dann wichtig, um in Kontakt mit sich selbst und den eigenen Gefühlen zu kommen.

Musisch-kulturelle Tätigkeiten: Spielst du ein Instrument oder malst du? Hörst du gern Musik, gehst auf Konzerte, betrachtest Kunst oder liest gern?

Ob aktive oder passive Formen künstlerischer und musisch-kultureller Tätigkeiten, manche Menschen finden darin eine Quelle der Erholung und erfreuen sich an den Künsten anderer oder den eigenen gestalterischen Tätigkeiten.

Welchen Einfluss hat die Natur auf dich?

Raus aus dem Alltag und rein in die Natur! Die Natur kann eine echte Energiequelle sein. Wer es schafft, seine Wahrnehmung auf die Umgebung zu lenken, findet in der Natur eine gute Grundlage, mit dem jeweiligen Moment in Verbindung zu treten. Außerdem bietet die Natur Raum für Bewegung, Beobachtung und andere heilsame Elemente.

Du kennst jetzt einige grundlegenden Bereiche, die Teil deines persönlichen Regenerationstyps sein können. Vielleicht erkennst du dich sofort in einem wieder, vielleicht passen verschiedene Bereiche zu dir. Sollte Letzteres der Fall sein, ist es besonders spannend, wenn du versuchst, Wege zu finden, die unterschiedlichen Bereiche miteinander zu verbinden. Das zumindest könnte das Maß der Entspannung und Erholung für dich nochmal verstärken.

Kurz zusammengefasst

1. Entspannung ist ein wichtiger Begleiter im Alltag. Es ist sinnvoll, deinen Akku rechtzeitig wieder aufzuladen, bevor er vollständig entladen ist.
2. Um sich zu erholen, braucht es aber nicht immer eine Ruhezone und körperliche Inaktivität. Bestimmte Tätigkeiten können aufgrund ihrer Art ebenso entspannend wirken.
3. Ruhige und körperlich wenig anstrengende, teilweise dafür monotone Beschäftigungen können die Entspannung fördern.
4. Gänzlich andere Geistesaufgaben im Vergleich zum Alltag können eine erfrischende Form der Erholung bieten.
5. Versuche regelmäßig, mehr über deine persönlichen Bedürfnisse an erholsamen Tätigkeiten und den Rahmen, in denen du sie am besten praktizierst, zu erfahren.