

Dein Regenerations-Guide

Hallo, schön, dass du da bist!

Dieser kompakte Guide ist dein persönlicher Denkanstoß und eine kleine Erinnerung an die wesentlichen Faktoren für deine Regeneration und Gesundheit. Das Beste daran: Alles ist wissenschaftlich gestützt, aber nichts davon musst du perfekt machen. Nutze diese Impulse einfach als flexiblen Kompass für deinen Alltag.

DAS FUNDAMENT: SCHLAF

Feste Aufstehzeit – auch am Wochenende

Regelmäßigkeit ist die Basis, auf der deine gesamte Erholung aufbaut. Versuche, deine Aufwachzeit stabil zu halten, um deinen Biorhythmus zu stärken.

Quelle: Windred, D. P., et al. (2024). Sleep regularity is a stronger predictor of mortality risk than sleep duration. Sleep, 47(1), zsad253.

DIE FÜNF SÄULEN FÜR DEINEN ALLTAG

1 Bewegung & Training

Der Impuls: Halte die meisten Einheiten locker. Ein bis zwei intensive Trainings pro Woche reichen völlig aus, um einen wirksamen Reiz zu setzen. Das ruhige Fundament bringt langfristig den größten Fortschritt.

Quelle: Nøst, H. L., et al. (2024). The Effect of Polarized Training Intensity Distribution on Maximal Oxygen Uptake and Work Economy... Sports, 12(12), 326.

2 Ernährung & Hydration

Der Impuls: Baue in jede Hauptmahlzeit eine hochwertige Eiweißquelle ein (Zielwert: grob 1,6 g pro kg Körpergewicht am Tag) und trinke über den Tag verteilt ausreichend Wasser.

Quelle: Morton, R. W., et al. (2018). A systematic review ... of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains ... British Journal of Sports Medicine, 52(6), 376–384.

3 Regeneration & Erholung

Der Impuls: Plane nach besonders fordernden Tagen ganz bewusst einen leichten Tag oder einen kompletten Ruhetag ein. Die richtige Balance aus Belastung und Erholung entscheidet über deine Leistungsfähigkeit.

Quelle: Kellmann, M., et al. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(2), 240–245.

4 Mentale Gesundheit & Fokus

Der Impuls: Baue kurze Bewegungspausen in deinen (Arbeits-)Alltag ein. Schon eine einzige kurze Aktivität kann deine Konzentration, Stimmung und deinen Fokus sofort spürbar verbessern.

Quelle: Garrett, J., et al. (2024). A systematic review and Bayesian meta-analysis ... acute physical activity on cognition in young adults. Communications Psychology, 2, Art. 82.

5 Soziale Kontakte & Auszeit

Der Impuls: Pflege echte Beziehungen und plane bewusst Zeit für Dinge ein, die dir einfach nur Freude machen. Ein stabiles soziales Netz und mentale Abschaltphasen senken das Stresslevel nachweislich.

Quelle: Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Medicine, 7(7), e1000316.

Mach dir keinen Stress mit der Umsetzung – pick dir für diese Woche einfach einen einzigen Punkt heraus, der sich für dich leicht integrieren lässt.

Bleib gesund und ausgeglichen!

Herzliche Grüße, dein Rekurgo-Team