

## ***Sportmentaltraining*** ***Der Podcast mit Anne Marquardt und Tobias Baum***

### **Folge 2 – Regeneration**

Schön, dass du dir unsere Podcastfolge angehört hast. Wir möchten dir gerne einen kleinen Einblick in unsere Arbeit geben und dich zur aktiven Umsetzung einladen. Der Podcast ersetzt keine individuelle Einzelsession. Nimm dir genügend Zeit, um dir deine Routine für eine gute Regeneration aufzubauen. Viel Freude dabei.

Warum dein Erfolg auch von der Regeneration abhängig ist. Du investierst viel Zeit in dein Training, um erfolgreich zu sein. Doch wie viel Zeit nimmst du dir, um zu regenerieren? Hier sind ein paar Empfehlungen, wie du nach dem Training, Spiel oder Wettkampf gut für dich sorgen kannst.

Schreibe gerne einmal für zwei Wochen ein Ernährungstagebuch. Alles aufschreiben, was du gegessen und getrunken hast. Zusätzlich schreibst du dir deine Belastung an diesem Tag auf. Normales oder intensives Training, Spiel oder Wettkampf, freier Tag etc. So schaffst du dir einen guten Überblick.

Was esse und trinke ich nach einem Spiel?

Proteine und Kohlenhydrate sollten **direkt nach** der Belastung gegessen oder getrunken werden, damit der Körper optimal versorgt wird. Grundsätzlich ist auch auf darauf zu achten, dass du mit Elektrolyten versorgt bist. Dein Körper braucht Elektrolyte für verschiedene Stoffwechselprozesse, den Flüssigkeitshaushalt und auch für die Muskelfunktion

Hierzu empfehlen sich Kohlenhydrat- oder Proteinriegel und Elektrolyte von <https://amsport-shop.de/>  
**(Gib bei deiner Bestellung den Rabattcode *anne15* ein und du bekommst 15% Rabatt auf deine Bestellung.)**



## Wie schaffst du ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung?

Ein einfaches Tool ist es, dich immer wieder auf einer Skala von 1-10 zu skalieren. 1 ist nicht gut 😞, 10 ist super 😊

Fragen **nach** der Belastung könnten zum Beispiel sein:

Auf einer Skala von 1-10, wie fühlt sich dein Körper nach der Belastung?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Auf einer Skala von 1-10, wie fühlst du dich emotional?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Auf einer Skala von 1-10, wie stark sind deine Schmerzen? Natürlich nur beantworten, wenn du Schmerzen hast 😊

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Auf einer Skala von 1-10, wie fühlst du dich mental?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Auf einer Skala von 1-10, wie bewertest du deinen Schlaf?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



### **Folgende Nahrungsmittel tragen zu einer guten Regeneration bei und fördern den Schlaf:**

Walnüsse  
Cashews  
Paranüsse  
Kürbiskerne  
Sauerkirschen  
Kichererbsen  
Bananen  
Blattgemüse  
Avocado

Eine ausführliche Mikronährstoffanalyse und Unverträglichkeitsliste bekommst du über eine Haaranalyse.

<https://www.medicross-labs.com/shop/kombipaket/>

### **Folgende Teesorten kannst du abends zur Entspannung trinken:**

Melisse  
Johanneskraut  
Lavendel  
Basische Kräuter  
(Über den Tag gerne mal Wasser mit Zitrone trinken)

### **Folgende Badezusätze dienen der Regeneration:**

Basesalz (Steht bei Rossmann, dm oder Müller in der untersten Reihe bei den Badezusätzen 😊)  
Totes Meer Salz  
Salz mit Melisse oder Lavendel

### **Schlafzimmer:**

Lade deine technischen Geräte nicht im Schlafzimmer  
Flugzeugmodus oder ganz ausschalten  
Benachrichtigungen aus  
Push up Benachrichtigungen  
Eine Stunde bevor du ins Bett gehst, nicht mehr auf den Bildschirm schauen



## Achtsamkeit

Dankbarkeitsübung. Wofür bist du dankbar?  
Schreibe jeden Tag fünf Dinge auf, wofür du dankbar bist

Sinne wahrnehmen. Einen Moment innehalten und die Sinne abchecken.  
Was sehe, höre, rieche und schmecke ich gerade.  
Spüre ich meinen Körper? Wo bin ich gerade mit meinem Kopf?  
Wie fühle ich mich gerade? Angespannt oder entspannt?

Atemübung. Durch die Nase einatmen, kurz anhalten und durch den Mund langsam wieder ausatmen. Dreimal wiederholen

Waldspaziergang

Meditation (Werden auf der homepage bald eingestellt 😊)