**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
**Band:** 3 (2001)
**Heft:** 5

**Artikel:** Streicheleinheiten für Körper und Geist
**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-991720

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Streicheleinheiten für Körper und Geist

Dem Körper nach der Belastung eine Pause gönnen, in der er die Energiedepots wieder füllen kann, sich nach einer Anstrengung physisch und mental erholen, um sich auf eine neue Herausforderung vorzubereiten – dies sind grundlegende Bausteine der Erholung, der man die angemessene Beachtung schenken muss.

*Gianlorenzo Ciccozzi*

**Mentale Regeneration**

Ressourcenaufbau:
- Positive Sinninhalte
- Unterhaltung (Freude/Spass)
- Ablenkung

Vermeidung von Monotonie:
- Vielseitige Trainingsinhalte
- Unterschiedliche Intensitäten

Psychoregulative Massnahmen:
- Entspannungstechniken
- Positive Selbstgespräche
- Entspannungsmusik
- Spezielle Visualisationsformen
- Chill-out

**Körperliche Regeneration**

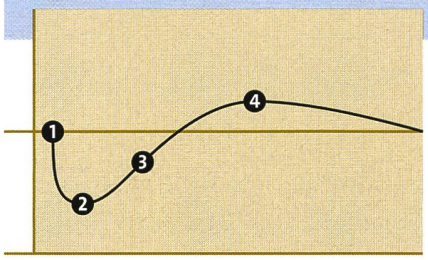
Trainingsgestaltung:
- Abwärmen/Auslaufen
- Dehnen
- Regeneratives Training
- Sinnvolle Trainingsplanung

Physische Massnahmen:
- Massagen
- Warme Bäder/Sprudelbad
- Sauna
- Schlaf

Diätetische Massnahmen:
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Ausgewogene Ernährung

Die Regeneration im Sport wird allgemein definiert als Wiederherstellung der ursprünglichen Leistungsfähigkeit nach einem Training oder einem Wettkampf. Die Erholungsphase nach einer Belastung, in der man die Schwelle der Ermüdung überschritten hat, ist für Körper und Geist ungemein wichtig – und zwar auf jedem beliebigen sportlichen Niveau. So ist es auch die Regeneration, die unter anderem dafür verantwortlich ist, dass eine so genannte Über- oder Superkompensation stattfinden kann. Der Organismus wird so auf einem höheren Niveau als vor der Belastung stabilisiert. Um eine optimale Leistungssteigerung zu erzielen, muss eine erneute Belastung während der Überkompensation stattfinden. Die Erholungszeit darf deshalb weder zu kurz (unvollständige Regeneration) noch zu lange (kein optimales Ausgangsniveau zur Steigerung der Leistungskapazität) dauern.

**Optimale Relation von Belastung und Erholung**




1. Belastung
2. Ermüdung
3. Regeneration
4. Idealer Zeitpunkt für den nächsten Trainingsreiz

Aus: Kernlehrmittel Jugend + Sport. BASPO, Magglingen 2000.

Diese kurze Einführung zeigt deutlich, dass die körperliche Aktivität einem einfachen Schema unterworfen ist: Ausgangszustand – Aktivität – Ermüdung – Erholung – Superkompensation – erhöhter Ausgangszustand. Die Regeneration kann auf diese Weise buchstäblich als «Kehrseite der Medaille» in Bezug auf die körperliche Leistung angesehen werden: Um diese nämlich Schritt für Schritt auf ein höheres Niveau zu bringen, muss man auch immer wieder vermeintliche Rückschläge in Kauf nehmen.

### Was sind regenerative Massnahmen?

Regenerative Massnahmen zielen im Allgemeinen darauf ab, eine schnellere Erholung zu erreichen. Sie dienen aber auch der Verletzungsprophylaxe und natürlich dazu, die Leistungsfähigkeit der Athletin oder des Athleten zu steigern.

Weil die Ermüdung nach einer sportlichen Leistung physischer und psychischer Natur ist, kann auch im Zusammenhang mit Erholung eine Unterscheidung zwischen geistiger und körperlicher Regeneration gemacht werden. Letztere lässt sich zudem in Massnahmen im Bereich der Trainingsmethodik und rein physiologische Massnahmen unterteilen. Ganz wichtig für die Regeneration ist ausserdem eine leistungsangepasste Ernährung – dieser Aspekt wird in diesem Rahmen allerdings nicht weiter ausgeführt. Wir verweisen auf die entsprechenden Artikel in der Nummer 3/00 von «mobile».

### Den Stress im mentalen Bereich reduzieren

Vom mentalen Standpunkt her gesehen verursacht jede Belastung im Training und/oder im Wettkampf Stress oder eine gewisse Spannung. Auf diese muss man mit ausgleichenden und gegensätzlichen Aktivitäten in Form von Entspannung oder Auflockerung reagieren. Die Regeneration im mentalen Bereich hängt somit im Wesentlichen von der erfolgreichen Suche nach der besten Weise sich zu entspannen ab: Man muss versuchen, den gesammelten Stress zu reduzieren und mit geeigneten Massnahmen wie beispielsweise Musik, mentalen Bildern, vorgestellten Reisen durch den eigenen Körper eine Entspannung herbeizuführen. Wichtig ist dabei, Körper und Geist immer als Einheit zu betrachten und sich dementsprechend zu verhalten – entgegen der Haltung, die auf der klaren Unterscheidung zwischen Seele und Körper basiert und in der westlichen (christlichen) Philosophie seit Jahrhunderten fest verwurzelt ist.

Das beste Mittel der Psychohygiene in Bezug auf die Regeneration ist, wenn es gelingt, die körperliche Aktivität mit der richtigen mentalen Einstellung auszuüben: zum Beispiel den Gedanken während des Auslaufens nach einem Wettkampf ebenfalls freien Lauf lassen oder sich nach dem Training in einem Sprudelbad und den eigenen Gedanken zu verlieren.

Ein anderes sehr wichtiges Element ist die Grundeinstellung, die der Athlet der Regeneration gegenüber hat. Er muss wissen, dass eine Pause oder eine Zerstreuung absolut sinnvoll ist und nichts mit Faulheit zu tun hat. Es ist unglücklicherweise noch weit verbreitet, dass der Trainingsrhythmus nie gelockert wird, weil dies ein Absinken der Leistungen zur Folge haben könnte, dass ein Abend im Kino schädlich und sich gehen lassen ein Zeichen von grösster Faulheit ist.

### Die eigenen Ressourcen ausnutzen

Auf der mentalen Ebene hängt die Regeneration sehr vom Athleten und seinen persönlichen Fähigkeiten ab, wie z. B. von der Konzentrationsfähigkeit, von der Fähigkeit, innere Dialoge zu führen, um den Stress in kritischen Momenten zu reduzieren, von der Fähigkeit, sich zu entspannen, oder vom Selbstvertrauen. Jede Athletin und jeder Athlet besitzt diese Fähigkeiten in unterschiedlichem Mass, und dies beeinflusst auch die Leistungen. Von grosser Wichtigkeit sind zudem die eigenen Ressourcen, die ein Athlet zur mentalen Regeneration zur Verfügung hat, wie beispielsweise das soziale Umfeld – Familie, Partner, Sponsoren usw. –, die eigene innere Überzeugung – man muss einen Sinn in der eigenen Aktivität sehen oder die Fähigkeit der Selbstkontrolle besitzen usw. –, und man muss sich vergnügen, sich freuen und beim Training auch lachen können!

**Herzlichen Dank**

Der Artikel soll den Lesenden die gegenseitige Abhängigkeit einiger Systeme des Körpers im Bereiche der Regeneration aufzeigen. In Anbetracht der Weitläufigkeit und der Wichtigkeit der behandelten Themen sind die Inhalte notgedrungen auf Teilbereiche beschränkt und natürlich unvollständig. Für alle, die sich intensiver mit dem Thema auseinander setzen wollen, empfehlen wir die auf Seite 38 aufgeführte Literatur.

Ein herzlicher Dank geht an Daniel Birrer (Regeneration im mentalen Bereich, daniel.birrer@baspo.admin.ch) und an Stephan Meyer (Regeneration im körperlichen Bereich, stephan.meyer@baspo.admin.ch) vom sportwissenschaftlichen Institut des BASPO für die fruchtbare und informative Zusammenarbeit.

Fotos: Daniel Käsermann

## Ressourcenaufbau

Ein sehr wichtiger Punkt, um den Stress während des Trainings oder des Wettkampfs zu bekämpfen, ist das Schaffen geeigneter Mechanismen und Abläufe, die die Symptome der Spannung abbauen. Eine Aktivität dieser Art muss mentale Reserven bilden können, die sowohl in einem wichtigen Wettkampf als auch im normalen Training eingesetzt werden können, wie ein Speicher, auf den man immer zurückgreifen kann, wenn man ihn braucht. Sinnhaftigkeit im eigenen Tun zu sehen, ist hier sehr wichtig. Jedoch auch so banale Sachen wie Unterhaltung oder simple Ablenkung haben eine ressourcenaufbauende Wirkung.

## Vermeidung von Monotonie

### Vielseitige Trainingsinhalte

Es geht um die Prävention des Burn-outs und besteht darin, dass ab und zu verschiedene, neue, spielerische oder auflockernde Elemente ins Training eingebaut werden. Diese bleiben jedoch im Bereich der eigentlichen Zielsetzung. So kann vielfältig und kreativ Sport getrieben werden, ohne dass man Erbitterung oder Verbissenheit an den Tag legen muss. Warum in einem Fussballtraining nicht einmal eine Sequenz Unihockey einbauen, gespielt ohne Punkte, ohne Sieger und Besiegte – dies führt zu einem Moment der Entspannung und gewährleistet damit die so wichtige psychophysische Regeneration.

### Unterschiedliche Intensität

Um sich mental zu entspannen, ist es wichtig, wie erwähnt die Trainingsinhalte, aber auch die Intensität der Trainings zu variieren. Man kann beispielsweise bei der gewohnten Sportart bleiben, jedoch ein neues Element einführen, das lediglich die Ausführungsart verändert: Ein gemütliches Fahrradtraining auf einem einfachen Terrain, das Panorama geniessen und den eigenen Gedanken Raum lassen, oder ein Waldlauf, nicht um die Ermüdungsresistenz zu trainieren, sondern um die saubere Luft zu geniessen, dienen diesem Ziel der Regeneration.

## Psychoregulative Massnahmen

### Entspannungstechniken

Der Antagonist der physiologisch nachweisbaren Stressreaktion ist die Entspannungsreaktion, die ebenfalls physiologischer Natur ist, jedoch durch psychische Mechanismen ausgelöst werden kann. Entspannungstechniken gibt es sehr viele. Genannt seien hier nur das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung.

### Positive Selbstgespräche

Durch das Lenken des inneren Dialoges in eine positive Richtung können Anspannung abgebaut und die Regeneration begünstigt werden.

### Chill-out

In diesem Fall handelt es sich um eine Massnahme der Entspannung, die durch die Generation des Techno bekannt geworden ist. Die Erkenntnis, dass nach Zeiten der Anspannung auch Zeiten der Entspannung zu folgen haben, wurde in der Raver-Szene durch die Etablierung von Chillout-Rooms ritualisiert. Diese Form sich auszuruhen und abzukühlen, scheint auch abseits der Technoszene begehrt zu sein. Indem man sich in einen dunklen, ruhigen Raum zurückzieht und sich einige Minuten der Stille gönnt, kann der Stress, der von einer intensiven Aktivität (dem Tanz) und einem lauten Umfeld (ein Raum voller Geräusche und Lichter) herrührt, abgebaut werden. Passt man diese Methode an die eigene sportliche Wirklichkeit an, können durchaus Erfolge auf dem mentalen Niveau der Regeneration erzielt werden.

### Literatur


*Geiger, L.:* Ausdauertraining. Neuausg. München, Copress, 1996. **06.1887**

*Gorschewsky, O.:* Sportmedizinischer Ratgeber. Zürich, Fachverlag AG, 1996. **06.2303**

*Harre, D.:* Trainingslehre. 10., überarb. Aufl. Berlin, Sportverlag, 1986. **70.2129**

*Jordan, A.:* Entspannungstraining. Aachen, Meyer & Meyer, 1997. **72.1378**

*Loehr, J.:* Die neue mentale Stärke. München, BLV, 1996. **01.1050**

*Meyer, T.:* Sportmassage. München, Copress, 1998. **06.2391**

*Platonov, V.:* Belastung – Ermüdung – Leistung. Münster, Philippka, 1999. **9.250-34**

*Schiffer, H.:* Physiologische, psychologische und trainingsmethodische Aspekte des Auf- und Abwärmens. 2., überarb. Aufl. Köln, Strauss, 1997. **70.3010**

*Seiler, R.; Stock, A.:* Handbuch Psychotraining im Sport. Methoden im Überblick. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994. **011007**

*Weineck, J.:* Sportbiologie. 7., überarb. Aufl. Balingen, Spitta, 2000. **06.2574 / 9.243-27**

## Regeneration als Trainingsziel

Bekannter und wahrscheinlich öfter angewendet als die mentalen Massnahmen sind die körperlichen Regenerationsmethoden, die in der Folge vorgestellt werden. Jede Trainingseinheit und jeder Wettkampf müssen folgende Massnahmen als integrierte Bestandteile vorsehen:

### Abwärmen/Auslaufen

Eine leichte und andauernde Aktivität von etwa 5 bis 15 Minuten ist die erste Massnahme der körperlichen Regeneration nach einer intensiven Belastung. Diesem Thema ist der Artikel auf Seite 42 gewidmet.

### Dehnen

Im Anschluss an eine Belastung lohnt es sich, jede Muskelgruppe 10 bis 30 Sekunden drei- bis viermal zu dehnen. Die Übungen des Dehnens sollen in Bezug auf die sportliche Disziplin ausgewählt werden.

### Regeneratives Training

Der Punkt, an welchem man sich müde und erschöpft fühlt, kann durch regeneratives Training verschoben werden. Durch die erhöhte Belastbarkeit hat man weniger das Bedürfnis nach Erholung. Alle diese Formen des Trainings müssen in einer mittleren bis tiefen Intensität (< 70 % der maximalen Herzfrequenz) stattfinden und für den Athleten angenehm sein.

### Sinnvolle Planung des Trainings

Wie bei den einzelnen Trainingseinheiten angedeutet, muss jede Trainingsplanung eine Belastungsphase, eine Entspannungsphase und die Regenerationsphase beinhalten. Damit wird versucht, die Regeneration in optimaler Wirkungsweise und unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungen in die Makro- und Mikrozyklen zu integrieren. Eine weitere wichtige Massnahme in dieser Hinsicht sind die Variation der Trainingsorte und -bedingungen (Trainingsumfeld) und die Einführung von eigens dafür bestimmten Wiederherstellungszyklen.

## Orte der Entspannung

Ein wichtiger Punkt in der Regeneration ist die Anwendung geeigneter Massnahmen zur Begünstigung der Entspannung und zur Stärkung des Organismus.

### Massage

Ziel der Massage ist, den Muskeltonus herabzusetzen, was zu einer physischen Lockerung des Muskels führt und den Abtransport von Stoffwechselprodukten fördert. Eine gute Massage wirkt auf die mechanischen, biochemischen und nervalen Bereiche und hat eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Sie hat aber durchaus auch einen präventiven Effekt. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die Bedingungen, was die Zeit und den Ort betrifft, stimmen. Vermieden werden sollen Massagen in der Kälte und an Spielfeldrändern. Sie tragen höchstens zu einem vorübergehenden und kurzen Gefühl des Wohlbefindens bei und sind unwirksam für die langfristigen Ziele der Regeneration.

### Warme Bäder/Sprudelbäder

Ein anderes wichtiges und weit verbreitetes Mittel sind warme Bäder im Anschluss an eine sportliche Aktivität. Über den Effekt der Entspannung der Muskulatur hinaus helfen sie dem inneren Organismus, zu einem Ruhezustand zu finden. Das Wasser soll dabei eine Temperatur zwischen 36° und 38° aufweisen. Die optimale Dauer des Bades liegt zwischen 15 und 20 Minuten.

### Sauna

Zum Schluss soll an die wohltuende Wirkung der Sauna erinnert werden, die verschiedene Effekte auf den Organismus hat: von der Beruhigung des neuroregulativen Systems über mentale Entspannung bis hin zur Bildung von Abwehrstoffen des Immunsystems gegen Krankheiten und Erkältungen. Man sollte die Sauna regelmässig ein- bis zweimal pro Woche besuchen und die Saunabesuche nach eigenen Bedürfnissen gestalten, um ein Maximum an Wohlbefinden herauszuziehen.

### Schlaf

Schlaf und Entspannung sind wesentlich für die Regenerierung des Organismus und mitbestimmend für die physische und geistige Leistungsfähigkeit. Der gesunde Schlaf ist durch entsprechende Schlaftiefe und ein schnelles Einschlafen gekennzeichnet. Während des Schlafes breitet sich über die Hirnrinde eine Schutzhemmung aus, die eine Regeneration der Hirnzellen bewirkt. Die angefallenen Stoffwechselprodukte werden entfernt, und die Hirnrinde wird so von Überlastungen geschützt. m