

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 3 (2001)

**Heft:** 5

**Artikel:** Regeneration ist mehr, als genug zu schlafen

**Autor:** Günthör, Werner

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991719>

#### **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**

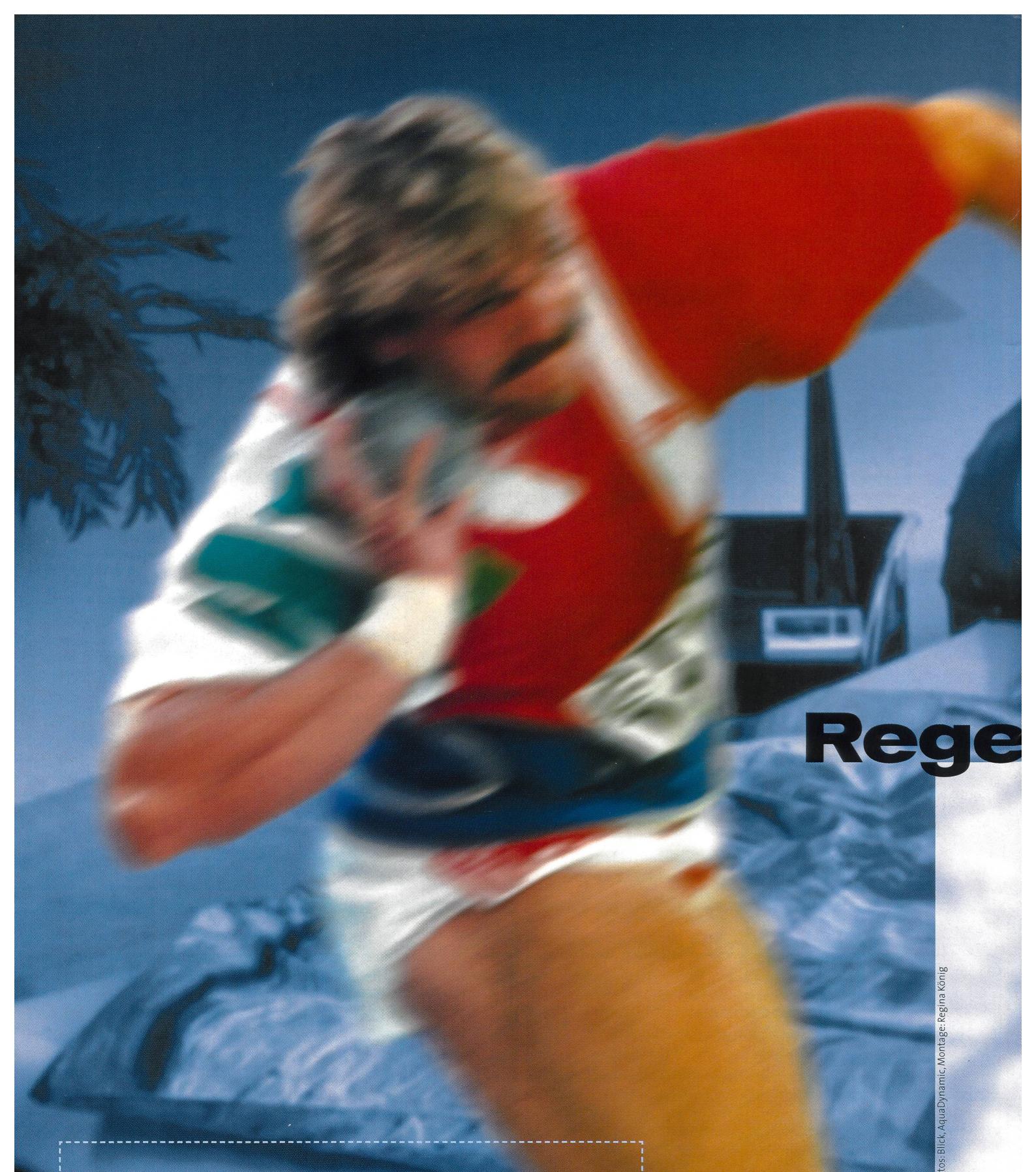
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 04.02.2026

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



# Rege

«Man muss bei der Erholung  
das machen, was einem auch  
Freude bereitet.»

Fotos: Blick, AquaDynamic, Montage: Regina König

# eneration ist mehr, als genug zu schlafen

«Regeneration bedeutete für mich während meiner Aktivzeit wesentlich mehr, als genug zu schlafen. Im Vordergrund stand insbesondere die Bewegung – als Alternative und Ausgleich zum ‹normalen› Training. Mich beim Spielen, Joggen oder Biken zu erholen, war wichtig. Auch beim Dehnen kann man immer wieder etwas Ruhe finden. Dazu kommen natürlich die für den Körper ebenso wichtigen Regenerationsmassnahmen wie Sauna, Massage und das Warmwassergebecken, wo ich mich besonders gut entspannen konnte.

Die Bedeutung der Regeneration ist nicht nur für den Körper gross. Es geht darum, in diesen Phasen der Ruhe auch geistig ‹herunterzufahren›. Auch hier ist also stets die physische und die psychische Verfassung zu beachten. Man kann von Körper und Geist nicht immer nur verlangen – man muss auch etwas geben.

Ein allgemein gültiges Rezept für jedermann gibt es nicht. Man muss bei der Erholung letztlich das machen, was einem auch Freude bereitet. In intensiven Trainingsphasen ist es auch ein Ausbrechen aus dem Trott. Die sich häufig sehr stark gleichenden Tagesabläufe können so wesentlich attraktiver gestaltet werden. Denn auch Trott macht müde. Für mich war in diesen Phasen nur schon ein Tapetenwechsel sehr wichtig. Unter anderen Bedingungen und in anderer Umgebung zu trainieren, bedeutete auch Regeneration.

Eine etwas andere Bedeutung hat die Erholung in intensiven Wettkampfphasen. Hier ist dann der Schlaf ein sehr wichtiges Mittel. Der Druck ist physisch und psychisch sehr hoch, und man kann diesen Rhythmus nur in erholtem Zustand über längere Zeit durchhalten.»

**m****Werner Günthör**