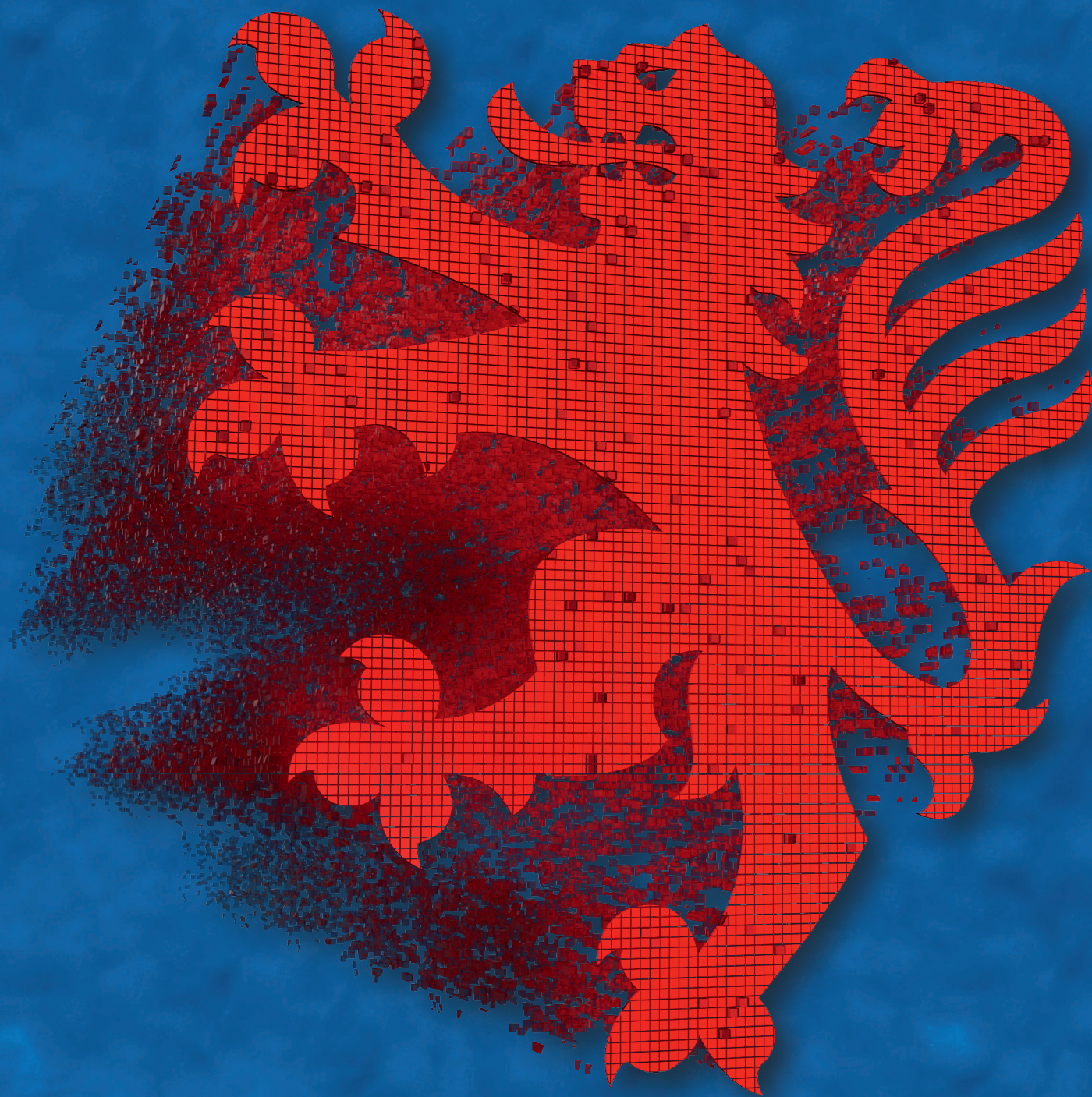




Löwenstark. **Prävention³**

Wir sind **Eintracht.**





Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

VORWORT

Ich freue mich wirklich sehr, dir den Eintracht Braunschweig Health Guide „Prävention³“ präsentieren zu können und damit einen weiteren wichtigen Schritt in der Professionalisierung der Arbeit im Nachwuchsleistungszentrum gehen zu können. Diese Entwicklung ist sicherlich noch lange nicht am Ende. In den kommenden Jahren wollen wir unsere Durchlässigkeit nach oben weiter erhöhen, so dass es auch mehr Spieler aus unserem NLZ in den Profibereich schaffen. Dies gelingt nur über den Weg einer ganzheitlichen und guten Ausbildung. Die richtigen Grundlagen dafür zu schaffen ist es, was uns Tag für Tag antreibt - und dieser Health Guide ist ein weiterer Meilenstein dieser Entwicklung.

Ich habe mehr als sieben Jahre für die Braunschweiger Eintracht gespielt und weit über 190 Spiele absolviert - das letzte ist jedoch schon wieder einige Jahre her. In der Zwischenzeit hat sich gerade im Bereich der Belastungssteuerung, der

Gesundheit und der Ernährung sehr viel getan und ich freue mich, dass wir mit unserem Guide dieser Entwicklung Rechnung tragen können.

Du findest in diesem Guide viele wichtige Informationen zu verschiedensten Themen des Erholungs- und Leistungsmanagements, die ich mir in meiner Zeit als aktiver Profi auch gewünscht hätte!

Ich wünsche dir viel Erfolg auf DEINEM WEG!
Wenn du Fragen hast, steht dir meine Tür immer offen. Wir sind EINTRACHT.

Dennis Kruppke
Leiter Nachwuchsleistungszentrum

Wir sind **Eintracht.**





Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

EINLEITUNG PRÄVENTION³

Wusstest du, dass sich statistisch gesehen jeder Spieler einer Mannschaft im Verlauf einer Saison mindestens zweimal verletzt?

Natürlich spielen dabei Muskel-, Sehnen- und Bandverletzungen die größte Rolle aber auch Erkältungen und andere Infektionserkrankungen setzen die Spieler immer wieder einmal außer Gefecht - und was gibt es Schlimmeres für einen Fußballspieler, als verletzt oder krank zusehen zu müssen?

Mit unserem Eintracht Braunschweig Health Guide „Prävention³“ wollen wir einen kleinen, aber wichtigen Beitrag leisten, um dich langfristig und gesund auf dem Platz zu halten.

Der Health Guide versorgt dich mit wichtigen Informationen, Ablaufplänen, Erklärungen und praktischen Tipps zu vielen leistungsrelevanten Themen wie Training, Ernährung und Schlaf. Der Guide ist ein sich ständig entwickelndes Produkt, das von uns immer wieder mit für dich nützlichem Inhalt ergänzt wird.

Deine Gesundheit und deine Leistungsfähigkeit stehen für uns an erster Stelle. Solltest du Fragen zu den Inhalten des Guides haben, stehen wir dir daher jederzeit zur Verfügung.

Nun wünschen wir dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg für deine weitere Laufbahn!

Nils Thomsen

Jesper Schwarz

In Kooperation mit unserem Gesundheitspartner BARMER
Anna Hilsberg

Wir sind **Eintracht.**



Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

Neben den theoretischen Inhalten, die wir dir in diesem Guide präsentieren, spielt auch die Einhaltung verschiedener, vorgeschriebener Abläufe eine wichtige Rolle bei der Prävention und Rehabilitation, daher lies die folgenden Hinweise aufmerksam durch.

Zusätzliches Training, Individuelles Training und Training mit einem externen Trainer

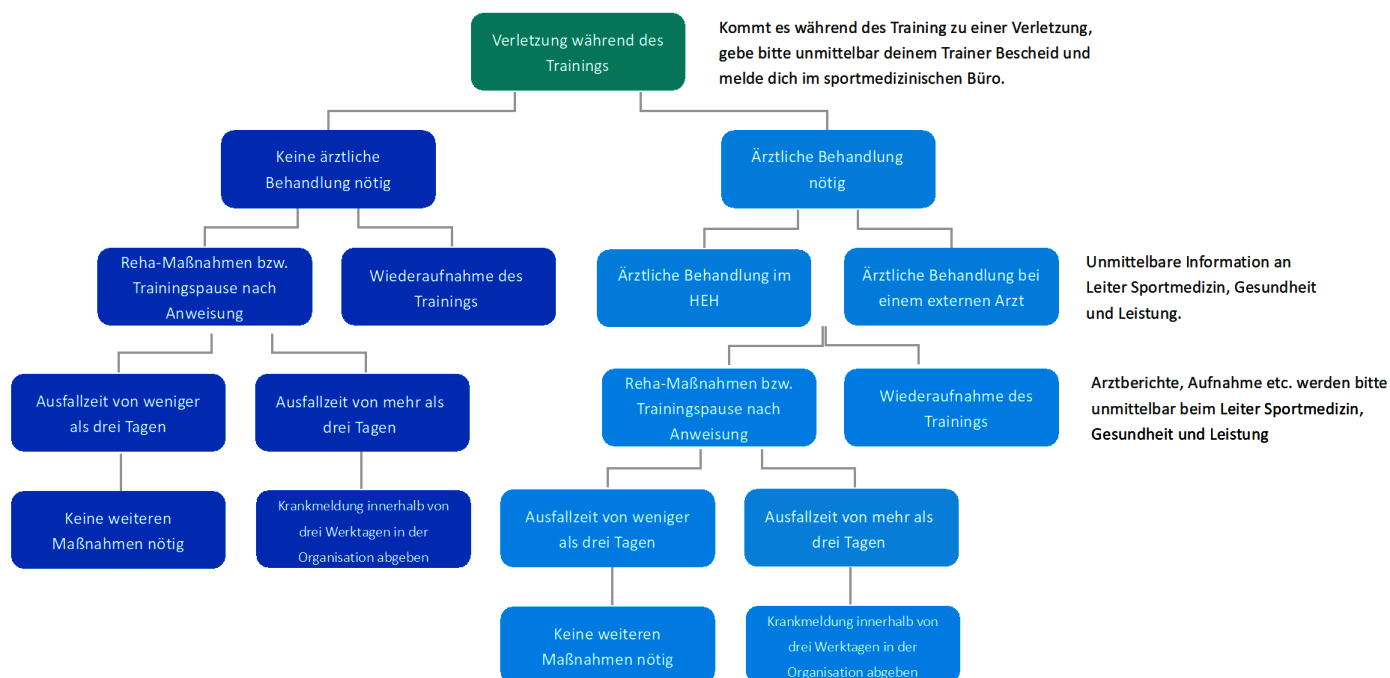
Grundsätzlich begrüßen wir deine Motivation, neben dem Training mit der Mannschaft noch etwas zusätzlich zu machen; für eine optimale Trainingsplanung ist es aber von allergrößter Wichtigkeit, dass du jegliche zusätzliche Maßnahmen mit uns abstimmst. Dazu zählt jedes Training vor oder nach dem Mannschaftstraining, das Training an trainingsfreien Tagen und natürlich auch das Training mit einem eigenen Trainer. Bit-

te beachte daher, dass jegliche zusätzliche Maßnahme nur nach vorheriger Absprache mit deinem Cheftrainer **und** deinem Athletiktrainer durchgeführt werden darf. Du erhältst ganz automatisch einen individuellen Trainingsplan basierend auf den Ergebnissen deiner Diagnostik – diesen solltest du mindestens zwei Mal in der Woche vor dem Mannschaftstraining durchführen. Solltest du darüber hinaus das Gefühl haben, dass du noch mehr trainieren möchtest, sprich uns an – gerne entwickeln wir mit dir eine individuelle Trainingsstrategie und unterstützen dich bei dem Erreichen deiner Ziele.

Verhalten bei Verletzungen

Zur bestmöglichen Versorgung von Verletzungen und Krankheiten halte dich bitte unbedingt an die folgenden Abläufe.

Verhalten bei Verletzungen im Training

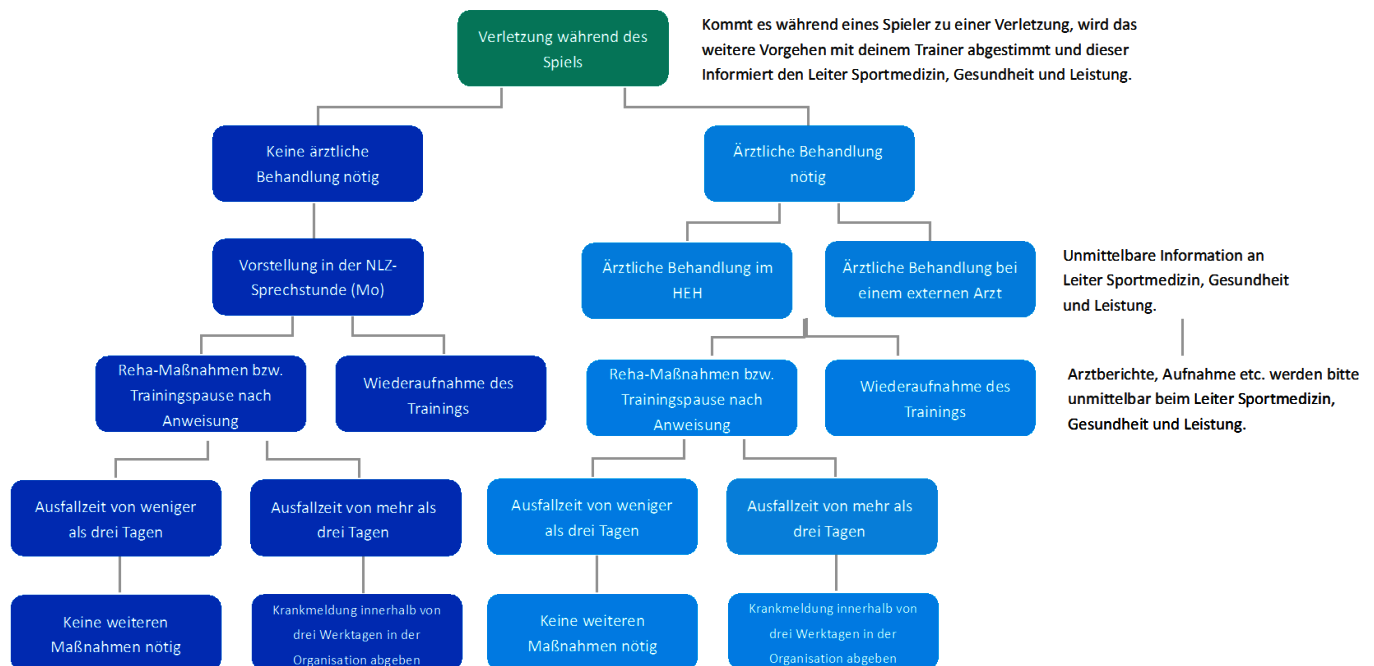


Wir sind **Eintracht**.

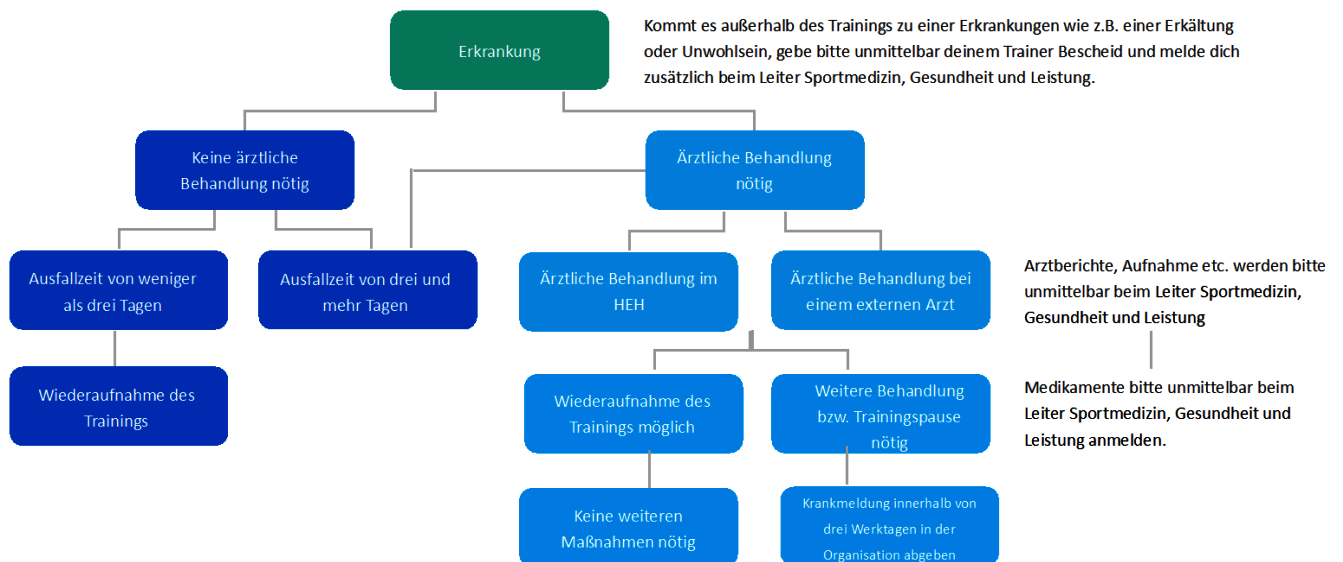


Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

Verhalten bei Verletzungen im Spiel



Verhalten bei Erkrankungen





Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

EINLEITUNG EINTRACHT BRAUNSCHWEIG-APP

In der Saison 2019/2020 konnten wir mit der Einführung der Eintracht Braunschweig-APP einen echten Meilenstein für die Arbeit im sportmedizinischen Bereich setzen. Mit der eigens von uns entwickelten Web-Anwendung können wir nun eine Vielzahl hilfreicher Maßnahmen schnell, einfach und vor allem individuell abdecken.

Die App ist bewusst als Web-Anwendung erstellt worden, damit sie auf allen Mobiltelefonen aber auch auf Tablets und dem Computer verfügbar ist. Wenn du **<https://eintrachtbraunschweig.evoletics.de/>** in deinen Browser eingibst, gelangst du direkt zum Login-Bereich. Wenn du dich eingeloggt hast, findest du eine Vielzahl von Funktionen, die wir dir in diesem Guide detailliert erklären werden. Eine der wichtigsten Funktionen für uns ist das Monitoring-Tool. Monitoring kommt aus dem Englischen und

bedeutet übersetzt „Überwachung“. Keine Angst, wir wollen dich nicht kontrollieren und schon gar nicht überwachen – ganz im Gegenteil. Mit Hilfe einer strukturierten Erfassung und Analyse der verschiedenen erhobenen Daten wollen wir die Belastung bestimmen, die durch das Training und andere Stressoren in deinem Alltag auf dich einwirkt und mit Hilfe dieser Informationen dann das Training entsprechend anpassen und steuern.

Die Erhebung der Daten hilft uns dabei, besser zu verstehen, wie es dir geht und dich dadurch entsprechend deiner momentanen Leistungsfähigkeit optimal trainieren zu können. Hierfür ist es allerdings sehr wichtig, dass du die verschiedenen Fragebögen regelmäßig und ehrlich ausfüllst.

Wir sind **Eintracht.**



Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

EINFÜHRUNG IN DIE EINTRACHT BRAUNSCHWEIG-APP

Seit der Saison 2019/2020 haben wir eine eigene APP, die wir auch für das tägliche Monitoring benutzen.

Du gehst auf die Seite **<https://eintrachtbraunschweig.evoletics.de/>** und fügst diese als erstes deinem Homescreen hinzu.

- **iPhone:** Tippe auf das „Teilen“-Icon. Wähle nun „Zum Homescreen hinzufügen“ und tippe einen Namen ein. Klicke dann auf „Hinzufügen“, um es auf dem Homescreen abzuspeichern
- **Android:** Gehe auf „Zum Homescreen hinzufügen“ und tippe einen Namen ein. Klicke dann auf „Hinzufügen“, um es auf dem Homescreen abzuspeichern

Dort meldest du dich nun mit deiner Email-Adresse und dem Passwort an. Nach dem erfolgreichen Login gelangst du auf die Startseite, auf der sich fünf unterschiedliche Reiter befinden: „Trainingspläne“, „Eintracht Braunschweig“, „Dokumente“, „Tests“ und „Atemübung“.



Trainingspläne

Unter Trainingspläne findest du deinen aktuellen individuellen Trainingsplan und das Pre-Warm-Up, das du bitte zwei- bis dreimal die Woche vor dem Training ausfüllst.



Eintracht Braunschweig

Der Reiter Eintracht Braunschweig zeigt dir die Adresse des Eintracht-Stadions sowie eine Kontaktemail an.



Dokumente

Unter Dokumente findest du deine individuellen Dokumente, so z.B. deine Ernährungspläne, Übungsbeschreibung etc.



Tests

Dies ist der wichtigste Reiter. Hier findest du vier Unterpunkte: Fitness & Freshness Erhebung, Körpergewicht, Mental Score und Trainingsprotokoll.

Den Test **Fitness & Freshness Erhebung** machst du bitte **jeden Morgen zwischen 6 und 12 Uhr!** Dieser besteht aus zehn einfachen und schnellen Fragen, die immer auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (perfekt) ehrlich zu beantworten sind. Alle Fragen dienen deiner persönlichen Trainingssteuerung und Steigerung deiner Leistungsfähigkeit, indem wir dein Training an deinen körperlichen und mentalen Zustand anpassen. So beziehen sich die ersten Fragen auf deine Schlafdauer und deine Schlafqualität, da diese sehr großen Einfluss auf deine Leistungsfähigkeit,

Regeneration und Motivation haben. Auch dein mentaler Fokus, d.h. deine heutige Konzentrationsfähigkeit, dein Energielevel, Muskelzustand und die Trainingsintensität am Vortag ermöglichen uns Rückschlüsse darüber, in wie weit du heute leistungsfähig bist und ob vielleicht aufgrund mangelnder Regeneration ein erhöhtes Verletzungspotenzial besteht, solltest du heute zu stark trainieren. Nachdem du uns in den nächsten Fragen noch deinen momentanen Stresslevel und deine Stimmung mitteilst sowie eine eigene Einschätzung über deinen aktuellen Schmerzlevel und die eigene Leistungsfähigkeit, hast du noch die Möglichkeit die Regionen von eventuellen Schmerzen, Verletzungen oder Muskelkater mitzuteilen. Zum Abschluss klickst du bitte noch auf Test speichern.

Unter dem Unterpunkt **Körpergewicht** aktualisierst du bitte an so vielen Tagen in der Woche wie für dich möglich, jedoch mindestens einmal pro Woche, dein Körpergewicht nach dem Wiegen.

Den **Test Mental Score** machst du bitte auch **jeden Morgen zwischen 6 und 12 Uhr!** Dieser besteht aus fünf schnellen und einfachen Fragen, die wieder auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (perfekt) ehrlich zu beantworten sind. Mit diesen Fragen erfassen wir deinen momentanen mentalen Zustand, welcher uns wiederum Rückschlüsse auf deine Leistungsfähigkeit, Motivation und dein eventuelles Verletzungsrisiko ziehen lässt. Des Weiteren arbeiten wir ganzheitlich, sodass diese Fragen besonders für die Sportpsychologen von Interesse sind. Unter **Energie** gibst du an, ob du dich heute fit wie ein Turnschuh fühlst oder eher doch ausgelaugt. Bei **Motivation** gibst du deinen heutigen Tatendrang an und unter **Befinden** und **Mentale Belastung**, wie deine heutige Stimmung ist und ob du dich vielleicht gestresst fühlst. Zu guter Letzt wird unter **Umfeld** noch erfragt, ob dir deine Familie und Freunde momentan Kraft geben oder ob du dich gerade durch sie irgendwie gestresst fühlst. Beispielsweise aufgrund von einem Streit mit dem besten Kumpel, der Freundin oder ähnliches. Zum Abschluss klickst du bitte wieder auf Test speichern.

Den Punkt **Trainingsprotokoll** machst du bitte **nach jedem Training innerhalb von 30 Minuten!** Dort gibst du an, wie viele Minuten du trainiert hast und auf einer Skala von 0 (Pause) bis 10 (maximal anstrengend) wie anstrengend du das Training wahrgenommen hast, sodass wir dementsprechend Rückschlüsse ziehen können, wie viel Regeneration sinnvoll wäre, um dein Verletzungsrisiko zu minimieren. Danach kannst du noch auswählen, um welche Art des Trainings es sich gehandelt hat. Zum Abschluss klickst du bitte wieder auf Test speichern.



Atemübung

Der letzte Reiter Atemübung bietet dir eine Möglichkeit, deine Atmung je nach Bedarf zur Entspannung oder zur Aktivierung anzupassen. Dafür atmest du einfach synchron zum Takt, den der Pfeil angibt, ein bzw. aus.

Wir sind **Eintracht.**

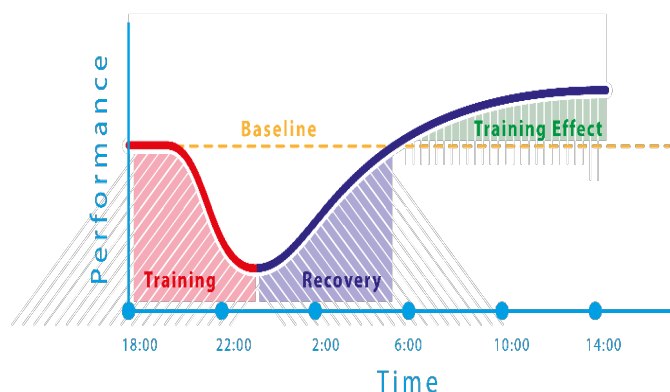


Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

EINFÜHRUNG REGENERATION

Regeneration spielt eine immense Rolle für jeden Sportler und somit auch für Fußballer. In der Phase der Regeneration passt sich der Körper einem vorangegangenen Trainingsreiz an. Man erzielt also nicht direkt über das Training eine Leistungssteigerung, sondern erst in der darauf folgenden Regenerationsphase.

Hier sprechen wir von dem Prinzip der Superkompensation. Laut diesem Modell kommt es nach einem belastungswirksamen Trainingsreiz, also nach einem Training, welches zu deinem aktuellen Leistungsniveau passt und eine entsprechende Anpassung auslöst, nicht nur zu einer Wiederherstellung des Ausgangsniveaus, sondern sogar zu einer Steigerung, der sog. Superkompensation. Kurz gesagt: Durch das richtige Training und eine entsprechende Pause wirst du besser.



Work + Rest = Success

Der Körper verbraucht unter Belastung wichtige Ressourcen – unsere Energiespeicher leeren sich, Gelenke werden belastet, Muskeln erleiden Mikrotraumen und auch das zentrale Nervensystem wird mehr oder weniger stark beansprucht. Nach so einer Belastung benötigt der Körper erst einmal Zeit, um den durch Training ausgelösten Reiz optimal zu verarbeiten. Diese Zeit wird als Regenerationszeit bezeichnet. Die Phase der Belastung und der Erholung bilden dabei eine untrennbare Einheit und sind Voraussetzung für einen langfristigen Trainingserfolg.

Fehlende oder unzureichende Erholung kann eine Vielzahl von negativen Auswirkungen haben. Beispiele sind unter anderem akute bzw. chronische Erschöpfung und Müdigkeit, die wiederum zu einer mangelnden Leistungsfähigkeit und/oder Verletzungen führen können.

Neben einem erhöhten Verletzungsrisiko führt ein Mangel an Regeneration auch zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit, die sich in einer

- Verringerung der zurückgelegten Distanzen
- steigende Tacklings (und steigende Anzahl misslungener Tacklings)
- verminderte maximale Sprintgeschwindigkeit
- verminderte Anzahl an Sprints
- verminderte Sprunghöhe

ausdrücken kann. Alle genannten Punkte sind wichtige Attribute im Fußball und entscheiden häufig über Sieg oder Niederlage. Daher ist es uns wichtig, dass du die steigende Bedeutung der Regeneration bzw. der „Freshness“ verstehst und proaktiv für ausreichend Erholung sorgst. Über die Nutzung der Monitoring-App hilfst du uns dabei, einen Überblick über deinen Ermüdungszustand zu gewinnen und damit wichtige Informationen für das folgende Regenerationsmanagement zu sammeln.

Regeneration ist ein stark individueller Prozess und wird von einer Reihe von Faktoren beeinflusst. Wir unterscheiden drei unterschiedliche Arten von Ermüdung, für welche eine Regeneration benötigt wird:

- Muskuläre Ermüdung
- Ermüdung des Zentralen Nervensystem (ZNS)
- Hormonelle Ermüdung

Im folgenden Text werden dir diese drei Ermüdungsformen erklärt, wie du sie erkennst und was du für deine jeweilige Regeneration tun kannst.

Muskuläre Ermüdung

Muskuläre Ermüdung ist wohl die bekannteste Ermüdungsform und gleichzeitig am einfachsten zu identifizieren: Muskelschmerzen. Schmerzen deine Muskeln bei Bewegung? Hast du Muskelkater? Dann bist du ganz sicher muskulär ermüdet und solltest dementsprechend auf eine passende Regenerationsmethode zurückgreifen. Großen Einfluss auf die muskuläre Regeneration nehmen unter anderem dein Schlaf und deine Ernährung. Wie das geschieht und wie du damit eine optimale Regeneration erreichst, erfährst du im Ernährungs- beziehungsweise Schlafhandbuch.

Aktives Warm-Down

Eine bekannte Maßnahme für ein Warm Down ist das Auslaufen nach der Belastung. Wir verzichten allerdings auf ein strukturiertes Auslaufen und empfehlen dir eher auf dem Ergometer (Rad) locker auszufahren. Durch eine leichte Aktivität nach der Belastung kann der Stoffwechsel und damit der Transport der Abfallprodukte angeregt werden.

Für das richtige Ausfahren nach dem Training findet man ver-

Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

schiedene Protokolle. Für uns ist es wichtig, dass sich die angewendete Methode für dich gut anfühlt - probiere dich daher etwas aus, um die richtige Intensität für dich herauszufinden. Als grobe Empfehlung schlagen wir mindestens zehn Minuten bei 80-100 Umdrehung pro Minute vor. Wähle die Intensität so, dass sich deine Beine beim vorgegebenen Tempo leicht und locker anfühlen. Wenn du deine Beine während der Belastung zu sehr spürst und diese langsam müde werden, verringere den Widerstand. Denke immer daran, dass das Ziel der Maßnahme ist, die Erholung zu unterstützen und nicht die Beine weiter zu belasten.

Durch die aktive Regeneration erfolgt ein schnellerer Abbau und somit auch eine schnellere Umverteilung der Stoffwechselabfallprodukte und es kommt gleichzeitig zu einer besseren Versorgung der beanspruchten Muskulatur. Aufgrund einer Vielzahl von Faktoren, wie unter anderem dem Verletzungsrisiko und dem geringeren mechanischen Druck auf deinen Körper, empfehlen wir dir, eher Fahrrad zu fahren oder zu schwimmen, anstatt zu laufen.

Ein weiteres Beispiel für die aktive Regeneration stellt das Ausrollen mit einer BLACKROLL dar.

BLACKROLL-Routine

Nach einer intensiven Belastung kannst du 10 bis 15 Minuten langsam und mit hohem Druck vor allem die Muskulatur der Beine ausrollen. Die Arbeit mit der BLACKROLL kann den Physiotherapeuten und eine Sportmassage selbstverständlich nicht ersetzen, aber dennoch hat sie sich als sehr wirkungsvoll und als sinnvolle Ergänzung im Regenerationstraining erwiesen. Massagen durch einen Physiotherapeuten können neben einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens auch durch den vermehrten Ausstoß des Proteins Aktin aktiv zum Wachstumsprozess in den Muskeln beitragen und damit die Regeneration positiv beeinflussen.

Neben der aktiven Regeneration eignen sich auch passive Methoden. Ein paar davon und deren beste Anwendung findest du hier in einer Auflistung.

Wechselduschen

Bei der Wechseldusche findet ein vorher zeitlich festgelegter Wechsel zwischen warmen/heißen und kaltem Wasser statt. Das warme Wasser regt die Erweiterung der Blutgefäße an, während das kalte Wasser zu einer Verengung der Blutgefäße führt. Dieser Wechsel soll zu einer verbesserten Durchblutung und dem Abtransport von Stoffwechselprodukten führen und damit für eine beschleunigte Regeneration sorgen.

Da die wissenschaftliche Studienlage zur Wechseldusche nicht eindeutig ist, empfehlen wir dir deine eigenen Erfahrungen mit dem kalten Wasser zu machen. Das Prinzip ist wirklich simpel. Erst duscht du warm und dann kalt, diesen Ablauf wiederholst du mehrere Male - Wichtig ist dabei nur, dass du mit einer kalten Phase aufhörst.

Bei der Länge der einzelnen Phasen kannst du ruhig etwas ausprobieren. Fang doch einfach mit jeweils 20 sec für 3 Sätze an. Eine einfache Form der Wechseldusche ist die schottische Dusche, ein Art Intervalltraining für die Regeneration. Du startest mit 30 Sekunden kaltem Wasser und stellst die Dusche anschließend 30 Sekunden auf warm. Diesen Ablauf wiederholst du zwei Mal. Du kannst die schottische Dusche als Ausgangspunkt nehmen und die Intervalle stetig steigern.

Warme Wannenbäder

Warme Wannenbäder können dabei helfen, den Muskeltonus zu senken und zu einer allgemeinen Entspannung beitragen.

Eisbad und kalte Duschen

Ein Eisbad soll als Methode dienen, Muskelbeschwerden zu mildern und damit einer möglichen Überbelastung entgegen zu wirken. Es soll vor allem die Durchblutung angeregt werden. Zusätzlich soll die Entzündungsreaktion in der belasteten Muskulatur gemindert werden, was dich schneller regenerieren lässt.

ACHTUNG! Bitte benutze keine Kälteanwendungen 24h vor einem Spiel, da diese kurzfristig auch deine Schnellkraftfähigkeit reduzieren.

Sauna

Die Sauna wird von vielen als Ort der Entspannung, sowohl der Psyche als auch des Körpers wahrgenommen. Zu Recht - da die Sauna nachgewiesen eine Vielzahl an positiven Prozessen im Körper begünstigt - darunter auch die Regeneration. Für einen optimalen Saunagang empfehlen sich etwa 11-15 Minuten. Außerdem entscheidend für die Effektivität ist die Abkühlung mit anschließender Ruhephase und Wiederaufwärmung von min. 20 Minuten.

ACHTUNG! Aufgrund der hohen kardiovaskulären Beanspruchung keine Sauna 48h vor oder nach einem Spiel! Achte außerdem darauf, deinem Körper nach der Sauna genug Wasser und Mineralstoffe zuzuführen, da du durch das Schwitzen einen hohen Verlust hast.



Regenerationsmaßnahmen

Kompressionskleidung

Kompressionskleidung

Der Einsatz von Kompressionskleidung im Sport ist eine immer gängigere Praxis. Besonders häufig werden Kompressionsstrümpfe oder Sleeves verwendet, die zu einer deutlich gesteigerten Regeneration führen können.

Die Studienergebnisse zu diesem Thema sind jedoch durchgewachsen, was hauptsächlich auf die unterschiedlichen Qualitätsstandards zurückgeführt werden kann. Eine nicht optimal ausgelegte Kompression führt nur zu geringen Resultaten. Wird die Kompression jedoch richtig angewendet, kann sie bereits während der Belastung zu einer beschleunigten Regeneration nach dem Training führen.

Zurückzuführen ist dies auf eine verbesserte Propriozeption und einem erleichterten venösen Blutrückfluss aus den Beinen. Auch wenn sich Leistungssteigerungen schwer quantifizieren lassen, berichten Sportler nach einer Anwendung von Kompressionskleidung während oder nach dem Training von einer Unterstützung der Regeneration und einem subjektiv empfundenen Wohlbefinden speziell nach intensiven oder sehr langen Trainingseinheiten oder Wettkampfsituationen.

Ein weiterer Vorteil: Bei langen Anfahrten während Spieldaten können Kompressionsstrümpfe und Sleeves dabei helfen, „frisch“ ins Spiel zu gehen.

Die wissenschaftlich eindeutigsten Ergebnisse konnten im Bereich der Kurzzeitregeneration erzielt werden. Etwa durch das Tragen von Kompressionskleidung bei Mehrfachbelastung pro Tag. Ein Anwendungsbeispiel hierfür können Tage mit mehreren Trainingseinheiten sein. Hier kann es durchaus Sinn ergeben, zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mit Kompressionskleidung zu arbeiten.

Für einen maximalen Effekt sollte der Druckverlauf bei Kompressionsleeves oberhalb der Knöchel am höchsten sein und in Richtung des Kniegelenks abnehmen. Dadurch kann das Blut einfacher aus den Beinen abfließen.

SportHacks GmbH | <http://www.sporthacks.com>
Heugasse 1, 73728 Esslingen

 SPORTHACKS.DE

Wir sind **Eintracht.**





Regenerationsmaßnahmen

Achtsamkeit

Achtsamkeit

Dass Achtsamkeit das allgemeine Wohlbefinden steigert und sich bei regelmäßigem Praktizieren durchaus positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist inzwischen kein Mythos mehr. Wenn du nur ein paar Minuten pro Tag investierst, um dich in Achtsamkeit zu trainieren, wirst du schnell positive Effekte in Alltag und auch im Training erleben.

Regelmäßiges Achtsamkeitstraining – was bringt es Dir?

- Bessere Konzentration
- Besserer Fokus
- Mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit (auch in Stress- und Drucksituationen)
- Besseres Körpergefühl und Innenwahrnehmung – dadurch geringere Verletzungsgefahr
- Besseres Immunsystem
- Häufigeres „Flow“-Erlebnis

Hier findest du ein paar Beispielübungen und Anregungen, wie du Achtsamkeit in deinen (Trainings-) Alltag integrieren und somit täglich üben kannst. Sogar mit wenig Zeit (30 Sekunden) kannst du deine gegenwärtige Aufmerksamkeit und somit auch deinen Fokus trainieren, was dir langfristig hilft, gelassener und bewusster auf und neben dem Platz zu agieren!



WAS IST „FLOW“

Der Begriff „Flow“ beschreibt das positive Erleben eines mentalen Zustands der völligen Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit, die dann wie von selbst geht.

Wir sind **Eintracht**.



Übung 1

Bauchatmung

BESCHREIBUNG

Mithilfe unserer Atmung können wir nicht nur unser körperliches Empfinden, sondern auch unseren Kopf sehr einfach beeinflussen. Diese Übung ist dazu gedacht auch mitten im hektischen Alltag kurz inne zu halten und dich mit deinem Körper zu verbinden. Insbesondere in stressigen Momenten vergessen wir schnell, „richtig“ (also in den Bauch statt in die Brust) zu atmen – was wiederum zu mehr Stress führen kann. Die sogenannte Bauchatmung entspannt Körper und Kopf und lässt dich innerhalb weniger Sekunden zur Ruhe kommen.

ANLEITUNG

Setze dich aufrecht hin, die Wirbelsäule ist gerade und die Füße sind nebeneinander auf dem Boden abgestellt und lege die Hände locker auf deine Beine ab.

Schließe die Augen, wenn deine Umgebung es zulässt (ansonsten kannst du die Übung auch mit offenen Augen durchführen).
Ggf. eine Hand auf den Bauch legen

- Schritt 1: Atme tief durch die Nase ein und stell dir vor, die Luft füllt deinen gesamten Bauch- und anschließend auch deinen Brustraum
- Schritt 2: Fühle die Expansion deines Bauchraums und Oberkörpers (ggf. mithilfe deiner Hand)
- Schritt 3: Atme anschließend wieder vollständig aus und ziehe dabei den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule – spüre die Entspannung
- Wiederhole die Schritte 1-3 nach Bedarf

Übung 2

Body Scan

BESCHREIBUNG

Der sogenannte Körperscan hilft dabei, Kontakt mit dem eigenen Körper herzustellen und eine Art „Status Quo“ darüber zu erhalten, wie es dir gerade geht. Diese Tatsache sollte für dich als Sportler von größter Bedeutung sein, denn nur ein gesunder und fitter Körper kann auch entsprechend Leistung bringen. Oftmals fehlt die Zeit, um zu bemerken, wie angespannt man gerade ist oder man verdrängt einen Schmerz, um beim Training weiterzumachen. Ein gutes Körpergefühl hilft dir dabei, deinen Körper besser einzuschätzen und somit unnötigen Verletzungen vorzubeugen. Zusätzlich kann diese Übung eine entspannende Wirkung haben und auch dabei helfen, physische Verspannungen zu lösen.

ANLEITUNG

Setze oder lege dich bequem hin, sodass deine Wirbelsäule gerade ist. Platziere die Hände entweder auf deinen Beinen oder neben deinem Körper. Schließe die Augen, wenn deine Umgebung es zulässt (ansonsten kannst du die Übung auch mit offenen Augen durchführen).

- Schritt 1: Nimm drei tiefe Atemzüge in den Bauch (durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen)
- Schritt 2: Nimm das Gewicht deines Körpers und die verschiedenen Kontaktpunkte mit deiner Unterlage wahr. Achte darauf, welche Geräusche du um dich herum wahrnimmst und eventuell sogar Gerüche
- Schritt 3: Bring deine Aufmerksamkeit nun zu deinem Körper und „scanne“ ihn gleichmäßig vom Kopf bis zu den Füßen ab. Wichtig: versuche nicht, eventuell wahrgenommene Gefühle oder Empfindungen zu verändern, sondern mache dir einfach ein Gesamtbild davon, wie es dir/deinem Körper geht
- Schritt 4: Immer, wenn du merkst, dass du abgelenkt bist oder an etwas anderes denkst, bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper und scanne weiter. Versuche gleichzeitig auch auf deine Atmung zu achten
- Schritt 5: Sobald du nach deinem eigenen Ermessen fertig mit der Übung bist, kannst du deinen Fokus wieder zurück zu deinem Körper, der Umgebung und den Kontaktpunkten mit der Unterlage bringen

Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

Progressive Muskel Relaxation (PMR)

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) von Edmund Jacobson ist die am besten überprüfte Entspannungsmethode im Leistungssport und dient, wie der Name schon vermuten lässt, der Regeneration durch eine muskuläre und mentale Entspannung. Suche dir einen ruhigen Ort, wo du ungestört bist. Lege dich dann bequem hin und schließe deine Augen. Konzentriere dich nun auf eine Muskelgruppe, wie zum Beispiel deine Oberschenkelvorderseite, und spanne diese für ca. 5-7 Sekunden an. Löse dann die Spannung und spüre sie ca. 30 Sekunden lang nach, fühle den Unterschied des angespannten und entspannten Zustandes. Wiederhole diesen Vorgang noch einmal für diese Muskelgruppe. Gehe danach genauso bei den anderen Muskelgruppen vor. Am Ende der ganzen Übung bewege zunächst deine Füße und Beine, dann den Rumpf und die Arme und zum Schluss den Kopf. Öffne dann deine Augen. Die PMR eignet sich auch hervorragend vor dem Schlafengehen.

Ermüdung des Zentralen Nervensystems (ZNS)

Eine Ermüdung des ZNS ist oftmals als eine überwältigende Müdigkeit, Energielosigkeit und besonders mit einer schwierigen Überwindung, sich freiwillig zu bewegen/Aufgaben zu erfüllen, spürbar. Großen Einfluss auf die Regeneration des ZNS haben wieder die Ernährung und besonders dein Schlaf. Um darüber mehr zu erfahren, schaue einfach im Ernährungs- beziehungsweise Schlafhandbuch nach. Zur Regeneration braucht das ZNS vor allem eins: Ruhe. Liefertest du deinem ZNS dauerhaft neue Reize wie zum Beispiel beim Videospielen, so kann dieses sich nur schwer entspannen, da es ständig auf die Reize reagieren muss. Triff dich entspannt mit Freunden oder deinem Partner, höre Musik oder mache Achtsamkeitsübungen aus dem Achtsamkeitshandbuch – all das hilft deinem ZNS. Auch ein Saunagang oder eine PMR kann helfen – wie diese durchzuführen sind und was du beachten musst, kannst du oben bei der muskulären Ermüdung nachlesen.

Hormonelle Ermüdung

Eine hormonelle Ermüdung ist meist durch Schlappeheitsgefühl, Teilnahmslosigkeit und Schlafstörungen gekennzeichnet. Damit dir dies erspart bleibt, versuche Regeneration und eine vernünftige Ernährung sowie ausreichend Schlaf zu priorisieren. Wenn du glaubst, trotz ausreichend Schlaf die oben beschriebenen Symptome zu haben, sprich mit deinem Athletiktrainer oder Physiotherapeuten. Diese können gegebenenfalls einen Bluttest beantragen, bei dem mögliche Defizite aufgedeckt und dann behandelt werden können.

Für die Ermüdung des zentralen Nervensystems sowie für die hormonelle Ermüdung fällt es häufig schwer, den Bedarf an Regeneration festzustellen, da diese Ermüdungserscheinungen,

anders als die muskuläre Ermüdung, schwer zu greifen bzw. zu spüren sind. Hier setzen wir vor allem auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie einen erholsamen Schlaf und vielseitige Entspannung.

Gerade nach intensiven Trainingseinheiten und Spielen ist es häufig schwer, ausreichend zu regenerieren. Dabei reicht es manchmal bereits schon aus, einfach mal die Füße hochzulegen und die Playstation anzumachen. Einige der vielen Regenerationsprozesse laufen von ganz alleine ab. Grundsätzlich versuchen wir dir auch freie Tage zu ermöglichen, damit du ausreichend Erholung bekommst. Nutze diese Tage also auch bewusst für deine Regeneration.

Um dich noch besser bei deiner Regeneration zu unterstützen arbeiten wir mit dem Recovery Score, in dem alle unsere Regenerationsstrategien zusammengefasst sind.

Der Recovery Score ist ein offenes Angebot, bei dem du selbst entscheiden kannst, welche Maßnahmen du durchführen möchtest. Wir haben unsere Maßnahmen der aktiven Regeneration wie eine Menükarte im Restaurant gestaltet, von der du dich selbstständig bedienen kannst. Probiere die verschiedenen Methoden aus und sammle deine Erfahrung, welcher der angewandten Strategie du als wirksam empfindest und welche für dich am besten funktioniert. Achte nur darauf, dass du ausreichend Punkte sammelst, um ein optimales Verhältnis von Belastung und Erholung zu schaffen.

Wir arbeiten zur Erhebung deiner Regeneration mit dem Recovery Score (s. nächste Seite).

Wir sind **Eintracht**.





Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

DEINE ERNÄHRUNG WIRKT SICH AUF DEINE LEISTUNG AUS

Für Fußballspieler ist diese Aussage besonders wichtig!

Denn die Nährstoffe, die du über dein Essen und Trinken aufnimmst, haben Einfluss auf deinen Energiehaushalt und bestimmen somit, wie gut du trainieren und spielen kannst. Eine optimale Ernährung ist deshalb für jeden wichtig. Jeder Spieler sollte seinen persönlichen Ernährungsbedarf kennen und umsetzen können. Nährstoffe sind Stoffe, die du täglich über die Nahrung aufnimmst. Sie sind wichtig für den Stoffwechsel und liefern dir deine Energie. Insgesamt gibt es fünf von ihnen.

Jeder Nährstoff hat eine bestimmte Funktion für deinen Körper:

- Kohlenhydrate liefern die notwendige Energie.
- Eiweiße (Proteine) bauen neue Zellen auf und reparieren bestehende.
- Vitamine erfüllen zahlreiche Aufgaben und werden

vor allem für einen reibungslosen Stoffwechsel benötigt.

- Mineralstoffe (beispielsweise Eisen oder Kalium) haben vielfältige Aufgaben. Sie sind verantwortlich für Blutbildung, Knochenaufbau, Muskel- und Nervenfunktionen und viele weitere Aufgaben.
- Fette dienen als Energielieferanten und sorgen dafür, dass der Organismus die wichtigen Vitamine A, D, E und K aufnehmen kann. Sie sind zudem der Grundbaustein für leistungssteigernde Hormone.

In diesem Buch bekommst du Rezepte und Tipps für eine leistungsfördernde Ernährung, während und nach dem Training. Die Farben geben an, welcher Hauptnährstoff das jeweilige Rezept enthält.

- Die Farbe **GELB** steht für Kohlenhydrate
- **ROT** steht für Eiweiße
- **LILA** gibt nichts vor. Hier darfst du essen, was du willst

Wir sind **Eintracht**.



Löwenstark – Prävention³

bei Eintracht Braunschweig.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Frühstück	Spiegel-/Rührei; Tomate Mozzarella, Avocado + Lachs, Käse, Schinken...	Quark/Skyr + Obst...; Getreidebrei...; Brötchen + mageren Aufschnitt...	Spiegel-/Rührei; Tomate Mozzarella, Avocado + Lachs, Käse, Schinken...	Spiegel-/Rührei; Tomate Mozzarella, Avocado + Lachs, Käse, Schinken...	Quark/Skyr + Obst...; Getreidebrei...; Brötchen + mageren Aufschnitt...	Quark/Skyr + Obst...; Brot + Avocado + Spiegel-/ Rührei, Getreidebrei...	Spiegel-/Rührei; Tomate Mozzarella, Avocado + Lachs, Käse, Schinken...
Snack für Gewichtszunahme	Nüsse, Käse, Minisalami...	Nüsse, Käse, Minisalami...	Nüsse, Käse, Minisalami...	Nüsse, Käse, Minisalami...	Kakao, Fruchtbutter- milch...	Saftschorle, Milchreis..., Fruchtbrei	
Mittag	Reis, Kartoffeln, Nudeln + Gemüse/Salat + Fisch, Hähnchen, Rind...	Reis, Kartoffeln, Nudeln + Gemüse/Salat + Fisch, Hähnchen, Rind...	Reis, Kartoffeln, Nudeln + Gemüse/Salat + Fisch, Hähnchen, Rind...	Reis, Kartoffeln, Nudeln + Gemüse/Salat + Fisch, Hähnchen, Rind...	Reis, Kartoffeln + Gemüse/Salat + Fisch, Hähnchen...	Spiel	Reis, Kartoffeln + Gemüse/Salat + Fisch, Fleisch...
Snack	Quark/Skyr + Obst; Milchreis, Porridge...	Quark/Skyr + Obst; Milchreis, Porridge...	Quark/Skyr + Obst; Milchreis, Porridge...	Quark/Skyr + Obst; Milchreis, Porridge...	Quark/Skyr + Obst; Milchreis, Porridge...	Joghurt, Buttermilch, Kakao, Milchreis...	
Training	Saftschorle	Saftschorle		Saftschorle	Saftschorle		
Snack	Joghurt, Buttermilch, Kakao...	Joghurt, Buttermilch, Kakao...		Joghurt, Buttermilch, Kakao...	Joghurt, Buttermilch, Kakao...	Reis, Kartoffeln + Gemüse/ Salat + Fisch, Fleisch...	
Abend	Gemüse/ Salat + Fisch, Fleisch, Käse, Ei...	Gemüse/ Salat + Fisch, Fleisch, Käse, Ei...	Gemüse/ Salat + Fisch, Fleisch, Käse, Ei...	Gemüse/ Salat + Fisch, Fleisch, Käse, Ei...	Reis, Kartoffeln + Gemüse/Salat + Fisch, Fleisch...		Gemüse/Salat + Fisch, Fleisch, Käse, Ei...
Snack für Gewichtszunahme	Nüsse, Käse...	Nüsse, Käse...	Nüsse, Käse...	Nüsse, Käse...	Milchreis...		Nüsse, Käse...

ROT Gemüse, Salat + Pute, Hähnchen, Hack, Rind, Schinken, Wurst, Käse, Ei, Nüsse...

GELB Gemüse, Salat + Obst, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Backwaren, Müsli, Milchreis, Honig, Marmelade..., Saft... + Pute, Hähnchen, Fisch, Schinken, magerer Käse, Quark, Joghurt, Buttermilch...

LILA Motivation

BLAU Training

GRÜN Trainingsfrei

Wir sind **Eintracht**.





Top Rezepte der Eintracht Legenden

Iso-Drink „Pfitze“

ZUTATEN

- 5/6 Tee Basis (z.B. Kräuter-, oder Früchtetee)
- 1/6 Apfel-, oder Orangensaft
- 1 Zitrone (geviertelt)
- 1 Orange (geviertelt)
- 1 Prise Salz
- Melisse
- Zitronengras

ZUBEREITUNG

Den Tee mit Salz, Zitronengras, Melisse, Minze und den geviertelten Zitrusfrüchten vorbereiten. Den Tee ca. 40 Minuten ziehen lassen. Danach wird der Tee gesiebt und kaltgestellt. Zuletzt den Saft hinzugeben.

Wir sind **Eintracht.**



Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

GOOD TO KNOW

Leistung braucht Nährstoffe

- Reduziere zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Softdrinks, Eistee etc.) und Fruchtsaftschorlen
- An intensiven Trainingstagen sind Sportgetränke oder Energieriegel gut, um deine Muskulatur während der Belastung vor dem Abbau zu schützen

Fett für mehr Leistung

- Du solltest viele aktivierende Fettsäuren aufnehmen
Dazu gehören: Olivenöl und die Omega-3-Spender Raps-, Walnuss- und Speiseleinsöl
- Fette senken Entzündungen und beschleunigen die Regeneration nach dem Training
- Spare fette Wurst ein (die mehr als 6-7g Fett pro 100g Wurst hat)
Besser sind Fisch und mageres Fleisch
- Nutze Fett aus Milchprodukten
Regelmäßige Einnahme von Käse, Joghurt und Milch wird empfohlen

Erhöhe die Aminosäure Lysin, welche im Körper für den Muskelaufbau benötigt wird

- Folgende Lebensmittel sind reich an Lysin:
Fisch, Weizenkeime und Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)

Gewürze, Kräuter und Gemüse zur Erholung deiner Muskulatur

- Folgende Gewürze, Kräuter und Gemüse solltest du nach dem Training zu dir nehmen, um die Erholung deiner Muskulatur schnell voran zu treiben:
 - »» Chili
 - »» Ingwer
 - »» Pfeffer
 - »» Kurkuma
 - »» Oregano
 - »» Rosmarin
 - »» Senf
 - »» Kakaoprodukte

Chili für ein gutes Bauchgefühl

- Um Magenkrankungen vorzubeugen, solltest du öfter Chili zu dir nehmen
- Zum Beispiel, indem du die Mittagsmahlzeit mit Chili nachwürzt oder nach der Mahlzeit ein paar Chilistücke isst

Schokolade kann auch gesund sein

- Wenn du Lust auf Schokolade hast, kannst du diese auch mal essen. Nur wichtig ist:
 - »» Gute Schokolade fängt ab einen Kakaoanteil von 70 % an
 - »» Besser nicht am Abend, da sie Koffein enthält

Magnesium entspannt deine Muskeln und beugt somit Krämpfen vor

- Die tägliche Menge an Magnesium liegt für einen Fußballer bei 600 Milligramm
 - »» Davon solltest du 400 Milligramm über Lebensmittel und 200 Milligramm direkt nach dem Training über Regenerationsgetränke oder auch in Form einer magnesiumhaltigen Brausetablette zu dir nehmen
 - »» Am besten gleich morgens einnehmen und nicht am Abend

Fitte Fußballer brauchen Vitamin D, damit die Knochen gestärkt werden

- Vitamin D wird durch Sonnenstrahlen im Körper produziert
- Aber von Oktober bis März kommen diese speziellen Sonnenstrahlen nicht an wegen deiner Kleidung
- Deswegen solltest du gerade in diesen Monaten auf Lebensmittel mit hohem Vitamin D Gehalt zurückgreifen wie z.B. Fisch, Leber, Haferflocken, Süßkartoffeln oder Butter
- In den Monaten Oktober bis März solltest du täglich 20 Mikrogramm Vitamin D zu dir nehmen, da die Sonnenstrahlen aufgrund der Kleidung weniger Wirkung haben

Besonders Vitamin D3 und K2 sind wichtig für den Erhalt deiner Knochen. Daher kann dir nach Rücksprache mit deinem Athletiktrainer ein Vitamin D-Präparat helfen!

Löwenstark – Prävention³

bei Eintracht Braunschweig.

Eisen bringt Leistung, da jede Zelle in deinem Körper Eisen für deine Energiegewinnung braucht

- Du solltest täglich 15 Milligramm Eisen zu dir nehmen
- Besonders das Eisen aus tierischen Produkten kannst du besser aufnehmen, als das Eisen aus pflanzlichen Produkten
- Wenn du auf tierische Produkte verzichtest oder öfter pflanzliche als tierische Produkte zu dir nimmst, solltest du zu jeder Mahlzeit ausreichend Vitamin C einnehmen
 - »» Zum Beispiel eine Orange nach der Mahlzeit oder Zitrone zum Fisch
 - »» Gute Vitamin C-Lieferanten sind:
 - Orangen
 - Zitronen
 - Brokkoli
 - Paprikaschoten
 - Grapefruits
 - Hagebutte
- Die Aufnahme von Eisen wird durch Cola-Getränke und grünem sowie schwarzem Tee, der länger als 3 Minuten gezogen hat, abgeschwächt

Flüssigkeiten

Flüssigkeiten (am besten Wasser) sind besonders wichtig für deinen Körper. Wasser sorgt dafür, dass dein Blut fließen kann und reguliert deine Körpertemperatur z.B. indem du durch Schwitzen die überschüssige Wärme abgibst.

Auf der Healthy Pee Chart (s. nächste Seite) kannst du sehen, ob du genug Flüssigkeit zu dir genommen hast.



BEACHT

die Vorgaben der Kölner Liste, die Vorgaben der NADA und unsere Hinweise zu Nahrungsergänzungsmitteln.

DER CHILI SHOT

Du brauchst:

- 1cm gehackte Chili
- 1cm gehackter Kurkuma
- 1cm gehackter Ingwer

Alles durch 1 Liter Wasser sieben und fertig ist dein Chili-Shot.



Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

ERNÄHRUNGSTIPPS VOR DEM TRAINING

Damit du genug Power für das Training oder das Spiel hast, solltest du deine Kohlenhydratreserven schnell auffüllen. Kohlenhydrate sind echte Energiequellen für Gehirn und Muskulatur – deiner optimalen Leistung steht also nichts mehr im Wege.

Bananen, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Milchreis oder Fruchtsaft-schorlen liefern dir viele Kohlenhydrate und somit deine nötige Energie.

Besonders wichtig vor dem Training ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Achte darauf, 4 Stunden vor Trainingsbeginn

langsam 4-7 ml pro kg Körpergewicht Flüssigkeit aufzunehmen. Am besten Wasser! Versuche, dass du auf der Healthy Pee Chart mindestens auf Level 2 kommst.

Fußball fordert von deinem Körper nicht nur durchgehende Aufmerksamkeit, sondern auch hohe Intervallbelastungen. Mit dem letzten größeren Essen vor dem Spiel lädst du dafür die Kohlenhydratspeicher auf. Trink 10 Minuten vor dem Anpfiff noch mal einen Viertelliter Wasser, so ist dafür gesorgt, dass die Nährstoffe pünktlich ins Blut gelangen. Während der Halbzeit heißt es: Energie tanken! Das geht am besten mit ein bis zwei Bechern eines isotonischen Getränks und ein paar Stückchen Banane.

Wir sind **Eintracht**.





Rezepte vor dem Training

Ananas-Shake

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- 1 Orange (geschält)
- 200 ml Ananassaft (Direktsaft)
- 200 ml Buttermilch
- 1 EL Speisekleie

ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mix diese gut durch. Als Frühstücksvariante kannst Du 3-4 EL Haferflocken dazugeben.

Die Buttermilch kann auch durch körnigen Frischkäse, Skyr oder Magerquark ersetzt werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

269 kcal/1126 kJ



TIPP

Als Sportler solltest Du pro Tag mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit zu Dir nehmen. Am besten greifst Du hier auf energiefreie Getränke wie Wasser oder Tee zurück.

Für etwas Geschmack kannst Du beides mit Zitronen-, Orangenscheiben oder Minze aufpeppen.

Wir sind **Eintracht**.





Rezepte vor dem Training

Shake mit Erdbeeren, Hafer und Leinsamen

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

- 80 g Erdbeeren
- 3 EL Haferflocken
- 200 ml Naturjoghurt
- 60 ml Milch
- 2 EL Leinsamen

ZUBEREITUNG

Gib die Erdbeeren mit den Haferflocken, dem Joghurt, der Milch und den Leinsamen in den Mixer und rühr alles gut durch.



TIPP

Nimm den Shake vor dem Training zu dir oder einmal täglich, wenn du dich hungrig fühlst.

Erdbeeren liefern 0,81g Proteine pro 100 Gramm. Das scheint erstmal nicht so viel. Aber in diesem Rezept wird die Menge durch die Kombination mit anderen proteinreichen Zutaten erhöht. Zudem ist er einfach zuzubereiten und natürlich, lecker und gesund!

Wir sind **Eintracht**.





Rezepte vor dem Training

Porridge mit Beeren und Nüssen

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

- 10 EL Haferflocken
- 250 ml Wasser
- 250 ml Milch
- 3 EL gehackte Mandeln
- 2 EL Kokosflocken
- 6 Erdbeeren
- 30 g Blaubeeren
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Honig

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken mit dem Wasser aufkochen und für 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Milch, Kokosflocken und Nüsse hinzugeben und für weitere 5 Minuten garen lassen. Alle Beeren waschen und die Erdbeeren klein schneiden. Alles zusammengeben und mit Zimt und Honig abschmecken.



TIPP

Hülsenfrüchte enthalten kraftspendendes Eiweiß. Da dieses Eiweiß pflanzlich und nicht tierisch ist, kann es von deinem Körper nicht so gut aufgenommen werden. Beilagen aus Getreide oder Mais, wie beispielsweise Brot oder Nudeln, sorgen daher für eine bessere Verwertung.

NÄHRWERTE PRO PORTION

392kcal/1639kJ

Wir sind **Eintracht**.





Rezepte nach dem Training

Pasta mit Rucola und Mozzarella

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 120 g Vollkorn Tagliatelle
- 10 Kirschtomaten
- 50 g Rucola
- 3 frische Knoblauchzehen
- 1 Mozzarella (135g)
- 1 EL Olivenöl
- Etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

Die Tagliatelle mit Salzwasser al dente kochen. Die Tomaten halbieren und von dem Rucola die Stiele entfernen und den Rest klein hacken. Auch den Knoblauch und die Mozzarella klein schneiden. Nun alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertig gekochten Nudeln dazugeben und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.



TIPP

Omega-3 Fette sollten bei jedem Sportler täglich auf den Teller kommen. Denn diese machen nicht fett, sondern fit: Sie sind super für dein Herz, Hirn und deine Muskeln. Omega-3 Fette sind in Lebensmitteln wie Lachs, Hering, Lein- oder Rapsöl, Avocados, Walnüssen oder Mandeln enthalten. Auch hier gibt es kleine Helferchen, natürlich in Absprache mit deinem Athletiktrainer.

BEACHT

die Vorgaben der Kölner Liste, die Vorgaben der NADA und unsere Hinweise zu Nahrungsergänzungsmitteln.

NÄHRWERTE PRO PORTION

447kcal/1872kJ

Wir sind **Eintracht.**





Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

ERNÄHRUNGSTIPPS WÄHREND DES TRAININGS

Ein wichtiges Stichwort ist die Hydration. Denn dein Körper besteht zum großen Teil aus Wasser. Daher solltest du viel Flüssigkeit zu dir nehmen, da durch das Schwitzen viel Flüssigkeit verloren geht.

ACHTUNG: Durstgefühl ist ein Alarmsignal und zeigt, dass bereits Flüssigkeit im Körper fehlt. Lass es also lieber gar nicht so weit kommen.

Hier sind die wichtigsten Tipps für dich:

- Flüssigkeitsbedarf hauptsächlich durch Wasser decken
- Vermeide den Konsum von zucker- und säurehaltigen Getränken (reine Säfte, Kaffee, Energy Drinks)
- Wenn du weniger als eine Stunde trainierst, ist es ausreichend, davor und danach etwas zu trinken
- Belastungsdauer über eine Stunde -> Während der Belastung solltest du alle 15-20 Minuten trinken
- Pro Stunde solltest du 400-800ml Flüssigkeit zu dir nehmen

Wir sind **Eintracht.**



Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

ERNÄHRUNG IN DER VERLETZUNGSPHASE

Als Sportler bleiben Verletzungen meistens nicht aus. Mit der richtigen Ernährung kannst du aber den Heilungsverlauf unterstützen. Dein Fokus sollte auf der Protein-, also Eiweißzufuhr liegen, um den Abbau deiner Muskulatur weitgehend zu verhindern und dann das neue Muskelwachstum durch Training und Rehabilitation zu unterstützen. Eiweiß solltest du immer gemeinsam mit Kohlenhydraten essen, denn das verbessert die Aufnahme und wirkt Entzündungen entgegen.

Sei aber bei Fetten lieber etwas sparsam. Die generell als ungesund bekannten Transfette und gesättigten Fettsäuren solltest du möglichst meiden (enthalten in Butter, Sahne, Backwaren, Palm- und Kokosnussöl, Schokolade und fettigen Süßigkeiten). Insgesamt gilt in der Verletzungspause: ausgewogene und vielseitige Ernährung, auf eine gut geplante Zufuhr von den fünf Nährstoffen achten und ebenso auf eine gute Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG WÄHREND DER VERLETTUNGSPHASE

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Omega 3	7000 mg	7000 mg	7000 mg	7000 mg	7000 mg	7000 mg	7000 mg
Frühstück	Hack + Gemüse + Käse; Spiegeleier + Schinken + Käse; Avocado; Tomate; Mozzarella...	Hack + Gemüse + Käse; Spiegeleier + Schinken + Käse; Avocado; Tomate; Mozzarella...	Haferflocken, Porridge + Quark/Shake + Obst	Hack + Gemüse + Käse; Spiegeleier + Schinken + Käse; Avocado; Tomate; Mozzarella...	Hack + Gemüse + Käse; Spiegeleier + Schinken + Käse; Avocado; Tomate; Mozzarella...	Haferflocken, Porridge + Quark/Shake + Obst	Hack + Gemüse + Käse; Spiegeleier + Schinken + Käse; Avocado; Tomate; Mozzarella...
Training/Reha	Saftschorle	Saftschorle	Saftschorle	Saftschorle	Saftschorle		
Snack	40 g Whey Protein	40 g Whey Protein	40 g Whey Protein	40 g Whey Protein	40 g Whey Protein	40 g Whey Protein	40 g Whey Protein
Mittag	Gemüse/Salat + Pute, Hähnchen, Fisch... Saftschorle	Gemüse/Salat + Fleisch, Fisch, Käse, Ei... Saftschorle	Reis + Gemüse oder Salat + Pute, Hähnchen, Fisch	Gemüse/Salat + Pute, Hähnchen, Fisch	Gemüse/Salat + Fleisch, Fisch, Käse	Reis + Gemüse oder Salat + Pute, Hähnchen, Fisch	Gemüse oder Salat + Pute, Hähnchen, Fisch
Snack	300 g Quark/Skyr oder 40 g Whey Protein + Obst	300 g Quark/Skyr oder 40 g Whey Protein + Obst	300 g Quark/Skyr oder 40 g Whey Protein + Obst	300 g Quark/Skyr oder 40 g Whey Protein + Obst	300 g Quark/Skyr oder 40 g Whey Protein + Obst	Milchreis, Porridge + Obst	300 g Quark/Skyr oder 40 g Whey Protein + Obst
Abend	Gemüse/Salat + Fisch, Fleisch, Käse, Ei...	Gemüse oder Salat + Pute, Hähnchen, Fisch...	Reis + Gemüse oder Salat + Pute, Hähnchen, Fisch	Gemüse oder Salat + Fleisch, Fisch, Käse, Ei...	Gemüse oder Salat + Pute, Hähnchen, Fisch...	Reis + Gemüse oder Salat + Pute, Hähnchen, Fisch	Gemüse oder Salat + Fleisch, Fisch, Käse, Ei...
Snack	Nüsse, Käse...	Nüsse, Käse...	Milchreis,...	Nüsse, Käse...	Nüsse, Käse...	Schokolade, Eis...	Nüsse, Käse...

ROT Gemüse, Salat + Pute, Hähnchen, Hack, Rind, Schinken, Wurst, Käse, Ei, Nüsse... Eiweißbrot (kohlenhydratarmes Brot)

GELB Gemüse, Salat + Obst, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Backwaren, Müsli, Milchreis, Honig, Marmelade..., Saft... + Pute, Hähnchen, Fisch, Schinken, magerer Käse, Quark, Joghurt, Buttermilch...

LILA Motivation
BLAU Training/Reha
GRÜN Trainingsfrei

Wir sind **Eintracht**.





Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

SCHLAF

Schlaf spielt eine immense Rolle für die Regeneration - und das besonders für dich als Sportler. Die besten Athleten der Welt schreiben ihrem Schlaf eine ebenso hohe Bedeutung zu, wie ihren härtesten Trainingseinheiten und Wettkämpfen. Während deines Schlafs hat dein Körper die einzige Phase am Tag, während der er sich ausschließlich auf sein Erholungsbedürfnis konzentrieren kann. In diesem Zustand der scheinbaren Bewusstlosigkeit hat dein Körper Zeit, um Muskeln zu reparieren, die Neuroplastizität zu erhöhen (also das Trainierte oder Gelernte zu festigen) und die Systeme des Körpers auf den folgenden Tag einzustellen. Nur wenn du ausreichend Tiefschlaf – also mehr als 15% - zu den richtigen Zeitpunkten bekommst, kann dein Training seine Wirkung am besten entfalten.

Guter und ausreichender Schlaf ist dadurch für dich eine der wichtigsten und produktivsten Tätigkeiten, die du dir zu Gewohnheit machen und aneignen kannst. Deine persönliche Entwicklung vollzieht sich nicht in der Zeit, in der du hart trainierst und dich auspowerst.

Deine Entwicklung und dein persönliches Wachstum passieren in den Phasen, in denen du dich von der täglichen harten Arbeit erholst (vgl. Superkompensation)! Da dein Schlafbedarf mit zu-

nehmender Aktivität am Tag sogar steigt, lautet das Credo für dich als angehenden Profisportler:

„Work hard – Recover even harder“

Phasen des Schlafes und Schlafzyklen

Der Schlaf kann in mehrere Stufen unterteilt werden, in denen jeweils unterschiedliche Prozesse stattfinden. Die erste Trennung dieser Stufen erfolgt zwischen REM-Schlaf (schnelle Augenbewegung) und Nicht-REM-Schlaf. Die Nicht-REM-Stufen treten zuerst auf und werden als Stufen N1, N2 und N3 bezeichnet. Im folgenden Kapitel erklären wir dir die unterschiedlichen Phasen mit ihren Funktionen und wie du das Optimum aus deinem Schlaf rausholen kannst.

Leichtschlaf

Die Stufen N1 und N2 sind die leichtesten Formen des Schlafes und werden deshalb auch als Leichtschlaf bezeichnet. Wenn du während des Schlafes von Stufe N1 zu Stufe N2 übergehst, verlangsamen sich deine Gehirnströme und vermischen sich mit einem sogenannten Aktivitätsausbruch, der als Schlafspindeln und k-Komplex bekannt ist. Für unruhige Athleten könnte eine Nahrungsergänzung mit Melatonin vor dem Schlafengehen hel-

Wir sind **Eintracht**.



Löwenstark – Prävention³ bei Eintracht Braunschweig.

fen, die Aktivität der Schlafspindel und somit auch die Qualität des Schlafes zu erhöhen. Dies solltest du jedoch immer vorher mit deinem Athletiktrainer besprechen.

Tiefschlaf

Die Stufe N3, bekannt als Tiefschlafphase, ist die erholsamste Phase des Schlafes, macht dabei aber gleichzeitig nur 5-15% deiner gesamten Schlafzeit pro Nacht aus. Sie ist außerdem der einzige Zeitpunkt, bei dem das menschliche Wachstumshormon freigesetzt wird. Dieses ist wichtig, da es die Prozesse der Muskelreperatur in Gang setzt. Zudem ist hier auch dein Immunsystem in der Lage, Stoffwechselabfälle aus der vergangenen Wachzeit zu beseitigen.

REM-Schlaf

Hier ist das Gehirn am aktivsten und die Augenbewegungen sind deutlich schneller. Das Gehirn agiert hier meist ähnlich, wie zu Wachzeiten. Ein Zyklus dauert in etwa 90 Minuten. Demnach durchläuft dein Körper je nach dem, wie lange du insgesamt schläfst, mehrere Zyklen pro Nacht. Die physische Erholung findet dabei während der Tiefschlafphasen (N3) und die psychische Erholung während der REM-Schlafphasen statt.

Wenn du während der gesamten Schlafzeit längere Phasen des N3-Schlafes (Tiefschlafs) bekommst, vermindern sich die Entzündungs- sowie Stresslevel deines Körpers. Dies reduziert den Schmerz zwischen den Trainingsperioden. Gleichzeitig steigt bei mehr als 20% Tiefschlaf pro Nacht der Anteil der menschlichen Wachstumshormone sowie Testosteron. Sowohl das HGH, als auch Testosteron sorgen dafür, dass Muskelschäden repariert werden, die am Tag davor (beispielsweise im Training) entstanden sind. Ein weiterer Faktor ist die Erhöhung des Glukosestoffwechsels, welcher in der N3-Phase ansteigt. Dieser ermöglicht es deinem Körper, Kohlenhydrate und andere Lebensmittel, die in der nächsten Wachphase aufgenommen werden, besser zu nutzen. Dies sorgt alles dafür, dass du als Sportler schneller und effizienter reagieren kannst.

- Reduzierter Schmerz zwischen den Trainingsperioden
- Bessere Regeneration und Reparatur von Muskelschäden
- Effizientere Verstoffwechselung von Lebensmitteln

Quantität und Qualität des Schlafes

Professionelle Sportler treiben ihren Körper Tag für Tag zu Höchstleistungen an. Sie sind ständig bestrebt, die nächste Stufe ihrer Leistungsfähigkeit zu erreichen. Um dahin zu gelangen, muss der Körper in allen Systemen optimal funktionieren. Ein wesentlicher Faktor dabei ist ebenfalls die Qualität und die Quantität, also die Dauer deines Schlafes.

Die meisten Experten empfehlen für einen durchschnittlichen Erwachsenen mindestens 7 Stunden Schlaf pro Nacht. Doch Profisportler sind keineswegs der Durchschnitt! Als Athlet solltest du verstehen, dass sich Schlaf nur unzureichend in Stunden oder Minuten ausdrücken lässt. Deswegen solltest du darauf achten, dass deine physische Erholung inklusive aller Entzündungsregulationen abgeschlossen werden konnte. Da du mit regelmäßigem Training, den Spielen und immer steigenden Anforderungen eine ganze Menge leistest, ist es völlig normal, dass dein Schlafbedarf höher ist. Es ist nicht ungewöhnlich oder ungesund, wenn du als Athlet 6 oder 7 Zyklen (à 90 Minuten), also insgesamt 9 Stunden schlafen musst.

Dein Körper läuft unterbewusst nach einer eigenen Uhr, dem sogenannten zirkadianen Rhythmus. Das heißt, er will jeden Tag um die gleiche Zeit die gleichen körperlichen Prozesse durchlaufen. Wenn du dir also eine regelmäßige Schlafenszeit und Zeit zum Aufstehen angewöhnst, hilft das, deinen zirkadianen Rhythmus zufrieden zu stellen.

Um deine Schlafqualität zu erhöhen, gibt es einige Tricks. Das beste Tool, um deinen Schlaf zu verbessern, ist eine eigene Routine vor dem Schlafengehen. Diese Routine löst im Gehirn Signale aus, die signalisieren, dass es Zeit für den Schlaf ist.

30 Minuten Wind down Ritual

■ Minute 0-5: Verspannungen lösen

Um Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Rückenschmerzen zu lösen, eignet sich eine Selbstmassage mit der BLACKROLL-Faszienrolle perfekt. Sie hilft, den Muskeltonus am Ende des Tages noch einmal herunter zu regeln und dich zu entspannen. Massiere dich langsam selbst von den Füßen hoch bis zum Kopf. Achte bei der Selbstmassage darauf, dass diese langsamer und mit weniger Druck ausgeübt wird, als vor dem Sport. Versuche zudem, während dieser Zeit bewusst durch die Nase zu atmen und länger aus- als einzuatmen.

■ Minute 5-10: Den Tag beenden

Nimm dir etwa 5 Minuten Zeit und reflektiere die Geschehnisse deines Tages. Wenn du magst, kannst du sie auch aufschreiben. Ganz einfach: Notiere dir drei Dinge oder Geschehnisse, für die du an diesem Tag dankbar warst.

■ Minute 10-20: Vorschau auf den folgenden Tag

Genau so wichtig wie die Nachbereitung des Tages ist auch die Vorbereitung auf den neuen Tag. Wir gehen entspannter ins Bett, wenn wir wissen, was uns am nächsten Tag erwartet. So nimmst du deinem Gehirn den Stress vor dem Zubettgehen und entlastest es.

Frage dich, ob du irgendwelche wichtigen Termine, Telefonate oder Deadlines hast und ob es etwas Wichtiges gibt,

Löwenstark – Prävention³

bei Eintracht Braunschweig.

das du nicht vergessen willst. Schreib dir am besten eine To-Do-Liste für den nächsten Tag, damit du nichts vergisst und dich diese Gedanken nicht am Einschlafen hindern. Sobald alles zu Papier gebracht ist, kann dein Gehirn loslassen und sich entspannen.

■ Minute 20-25: Das Outfit für morgen

Dir zu überlegen, was du am nächsten Tag anziehen wirst, hat nichts mit Eitelkeit zu tun, sondern viel mehr mit cleverem mentalen Energiemanagement! Wir haben nur ein gewisses Maß an Energie für Entscheidungen an einem Tag zur Verfügung. Sogar kleinste banale Entscheidungen - wie eben die Auswahl der Kleidung - können deine Produktivität nachteilig beeinträchtigen.

Überlege dir deswegen bereits am Abend, was du am nächsten Tag anziehen willst.

■ Minute 25-30: Schlafumgebung vorbereiten

Bevor du dann unter deine Bettdecke schlüpfst, solltest du am besten noch einmal dein Schlafzimmer gut durchlüften und deine Decke sowie dein Kissen gut durch-/aufschütteln. Wenn du magst, kannst du auch ein wenig Lavendelöl oder einen anderen für dich angenehmen Geruch versprühen. Sprühe dafür einfach ein wenig Öl auf dein Kissen oder ein Taschentuch, das du neben das Kopfteil legst.



CHECKLISTE FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

☐	Auf die innere Uhr hören:	Egal, ob Eule (Spättyp) oder Lerche (Frühtyp) – berücksichtige deinen Chronotyp im Alltag. Entsprechend deiner biologischen Uhr zu schlafen, lohnt sich.
☐	Rituale helfen:	Abends zum Beispiel noch ein Buch oder eine Sportzeitschrift zu lesen hilft dir, dich zu entspannen und dich auf die Nacht vorzubereiten.
☐	Serienjunkies aufgepasst:	Ja, Netflix, Amazon Prime und Co. bieten viel. Aber Serienschauen oder sonstiger Medienkonsum sind nicht das richtige Einschlafritual.
☐	Zeiten einhalten:	Immer ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufzustehen wird dir helfen. Weiche am Wochenende oder in den Ferien am besten nicht allzu sehr davon ab.
☐	Nicht zu plötzlich:	Ändere deinen (unregelmäßigen) Schlafrhythmus langsam, aber stetig. Abrupt funktioniert es meistens nicht.
☐	Weniger ist mehr:	Auch wenn es verlockend scheint – vermeide es, zu viel zu schlafen, denn auch das kann müde machen!
☐	Guten Morgen, Sonne:	Nach dem Aufstehen solltest du so viel natürliches Licht wie möglich aufnehmen. Das macht deinen Körper wach und hebt gleichzeitig deine Stimmung.
☐	Kein Hin- und Herwälzen:	Wenn du mal nicht schlafen kannst, solltest du dein Bett und Schlafzimmer verlassen, sofern das möglich ist. Hin- und Herwälzen bringt nichts und frustriert nur.
☐	Mittagsschlaf:	Regelmäßige Nickerchen von maximal 15 Minuten steigern deine Leistungsfähigkeit. Allerdings nur, wenn du sonst keine Ein- oder Durchschlafprobleme hast.
☐	Nicht snoozen:	Auch wenn es schwerfällt – stehe immer zeitnah auf, wenn der Wecker klingelt. Schenke dir lieber von vornherein einige Minuten mehr Schlaf anstatt zu snoozen.

Wir arbeiten zur Erhebung deiner Schlafqualität mit dem Sleep Diary (s. nächste Seite).

Wir sind **Eintracht**.



SLEEP SCORE

BEARBEITUNGSHINWEIS:

- Bitte alle Fragen aufmerksam durchlesen und wahrheitsgemäß beantworten
- Bitte umkreise die entsprechende Antwort
- Bitte beachte die Skala 1 – negativ bis 10 – positiv
- Danke für deine Mithilfe – die Daten helfen uns bei einer verbesserten Trainingssteuerung und bei der Vorbeugung von Verletzungen

DATUM

PERSONENDATEN

Name:

Vorname:

Körpergewicht:

Mannschaft: U-



AM ABEND AUSFÜLLEN

MOOD & BODY

1. Wie war mein Tag?



2. Stresslevel



3. Erholungsmaßnahme

☐ BLACKROLL-Massage

☐ Atemübung

☐ Wechselbad

FOOD

4. Habe ich Kaffee getrunken?

☐ Ja, ____ Tassen

☐ Nein

5. Habe ich Alkohol getrunken?

☐ Viel

☐ Ein bisschen

☐ Nein

6. Habe ich Medikamente eingenommen?

☐ Ja

☐ Nein

MIND

7. Was beschäftigt mich gerade, was muss noch aus meinem Kopf heraus?

.....

8. Was sind meine Top 3 To-Do's für morgen?

1..... 2..... 3.....

9. Wofür bin ich heute dankbar?

.....

AM MORGEN AUSFÜLLEN

MIND

1. Wann bin ich ins Bett gegangen?

.....

2. Wann bin ich aufgestanden?

.....

3. Wie lange habe ich geschlafen?

.....

4. Wie fühle ich mich?

