

# Training ist wichtig – Regeneration ist entscheidend

Wer Ziele erreichen und Erfolge feiern möchte, der braucht Willenskraft, Disziplin und Durchhaltevermögen, denn er muss viel trainieren. Je nach Sportart und Zielsetzung muss er sogar jahrelang sehr intensiv trainieren!

Aber das intensive Training allein macht nicht automatisch erfolgreich, sondern es bewirkt möglicherweise genau das Gegenteil.

Ich treffe immer wieder Sportler, die seit Jahren nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Methoden und mit der neuesten Technik trainieren, aber körperlich verlieren! Zudem höre ich leider viel zu oft davon, wie gerade Nachwuchstalente, aber selbst Spitzensportler in Nationalmannschaften, nicht nur übertrainiert, sondern kaputttrainiert und dann körperlich sowie mental zerstört entlassen werden!

Wer ambitioniert oder sogar leistungsorientiert Sport treibt, und auch wer solche Sportler betreut (!), muss heute mehr denn je auf den Säure-Basen-Haushalt achten. Denn intensives Training an und erst recht über der individuellen anaeroben Schwelle belastet unseren Organismus sowie unsere Säure-Basen-Balance auf vielfältige Weise und schadet zunächst einmal unserem Körper!

## Intensives Training:

- senkt unsere Leistungsfähigkeit, schwächt und zerstört Zellen, Gewebe und Strukturen, wie es unter anderem mit einem erhöhten Creatin-Kinase-Wert (CK-Wert) messbar wird. Creatin-Kinase (CK), auch als Kreatinkinase bezeichnet, ist ein wichtiges Enzym\* für den Energiestoffwechsel der Muskelzellen. Es wird bei deren Zerstörung freigesetzt und dadurch im Blut messbar;
- verändert den Blutstrom unter anderem zugunsten der Muskulatur und zu Lasten der Verdauung;
- verschlechtert die Fließfähigkeit unseres Blutes;
- ist Stress für den Körper, der z. B. in erhöhten Adrenalin- und Cortisol-Werten messbar wird;
- reizt und schwächt unser Immunsystem. Unter Belastung steigt zwar zunächst die Anzahl der Immunzellen. Jedoch gerade nach erschöpfenden Belastungen sinkt insbesondere die Zahl der Lymphozyten und der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) unter ihre Ausgangswerte und sie können für Stunden in ihrer Funktion beeinträchtigt sein;

\* Enzyme sind Proteine, die als Katalysatoren biochemische Reaktionen im Stoffwechsel extrem beschleunigen und überhaupt erst ermöglichen.

- fördert entzündliche Prozesse, wie sie durch einen erhöhten C-reaktiven Protein-Entzündungswert (CRP-Wert) und bei chronischen Entzündungen durch einen erhöhten hochsensitiven C-reaktiven Protein-Entzündungswert (hsCRP-Wert) messbar werden;
- verbraucht neben Kalorien und Eiweiß große Mengen wertvoller Vitalstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. Antioxidantien;
- übersäuert den Körper. Unter Belastung entstehen im Stoffwechsel zahlreiche Stoffwechselprodukte und Säuren wie Milchsäure, säurebildendes Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>, umgangssprachlich besser bekannt und deshalb nachfolgend auch einfachheitshalber bezeichnet als „Kohlensäure“), „aktivierte Essigsäure“ (Acetyl-CoA), Harnstoff, Harnsäure, Ammoniak und vieles mehr.

Intensives Training übersäuert, schwächt und schadet also erst einmal unserem Körper, und zwar umso mehr, je länger und je intensiver trainiert wird.

Aber das ist genau richtig und wichtig, denn Training im Sinne von körperlicher Belastung jeglicher Art liefert uns seit jeher den erforderlichen „Reiz“ zur Regeneration und zur Anpassung an diese Belastung, also zur Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit. Training ist der Auslöser zur sportlichen Leistungssteigerung.

Im Gegensatz zu Maschinen, die durch Belastung verschleißten, können wir Menschen regenerieren. Und noch viel besser: Wir können superkompensieren! Wir sind genetisch so programmiert, dass wir, ausgelöst durch Belastungen (= Training), schneller, stärker, ausdauernder, belastbarer, koordinierter, also in jeder Hinsicht besser werden!

Diese Regeneration und Leistungssteigerung erfolgen aber – wenn überhaupt – nach dem Training. Individuelles, intensives Training ist der Startknopf zum Erfolg oder der Anfang vom Ende! Je nachdem, ob wir den sauren, zerstörerischen Trainingsreiz erfolgreich bis zur Superkompensation umgesetzt bekommen oder nicht. Wer sich dafür noch nicht einmal die erforderliche Zeit nimmt, wird sportlich nicht besser, sondern schlechter. Er läuft Gefahr, ins Übertraining zu geraten und auf der Strecke zu bleiben. Wir können „an Widerständen wachsen“, aber auch zerbrechen, wie es bei Ermüdungsbrüchen dann tatsächlich der Fall ist.



Foto: Ingo Kutsche, www.triathlonpresse.de

Aus jahrzehntelangen Forschungen, aus unzähligen Gesprächen und aus dem Erfahrungsaustausch mit Sportlern, Trainern, Betreuern und Sportwissenschaftlern sowie auf Basis der Erkenntnisse meines Vaters Dr. h. c. Peter Jentschura sind die „drei Leitlinien gesunden, erfolgreichen Sports“ erwachsen:

Wenn Sie diese Regeln beachten, legen Sie eine tragfähige Basis für persönliche Bestleistungen und dauerhaften Erfolg bei nachhaltiger Gesundheit in der Säure-Basen-Balance.

## Die drei Leitlinien **gesunden, erfolgreichen Sports!**

**Erstens:** Vor dem Sport basenbildend mineralisieren!

**Zweitens:** Nach dem Sport basisch entsäuern!

**Drittens:** Kontinuierlich regenerieren!

