



PRESSEMITTEILUNG

## **Erholung nach dem Outdoor-Sport – unverzichtbar für die Fitness**

**Heilbronn, im September 2014 | Die Natur tut Körper und Geist gut! Zahlreiche Freizeitsportler zieht es nach draußen – gibt es doch mit Nordic Walking, Joggen oder Radfahren vielfältige Aktivitäten, um sich an der frischen Luft fit zu halten. Was viele Sportler jedoch vernachlässigen ist die anschließende Regenerationsphase. Diese Ruhezeit benötigt der Körper, denn nur so können sich die Muskeln erholen und verbrauchte Reserven werden wieder aufgefüllt. Eine ausgewogene Ernährung ist dabei das A und O: Speisen, die reich an Kohlenhydraten, Eiweiß und Mineralstoffen wie etwa Salz sind, beschleunigen die Regeneration maßgeblich.**

Auch wenn die meisten Menschen direkt nach dem Sport keinen Hunger verspüren, sollte der Körper schnell wieder mit Energie versorgt werden. Experten empfehlen, unmittelbar nach der Belastung etwas zu essen, am besten innerhalb der ersten 30 Minuten. „Dann sind die regenerationsfördernden Enzyme besonders aktiv und die Kohlenhydratspeicher in der Muskulatur können rasch wieder aufgefüllt werden. Dadurch ist eine schnellere Erholung möglich“, erklärt Dr. Stephanie Mosler, Ernährungswissenschaftlerin am Universitätsklinikum Ulm im Bereich Sportmedizin. Erste Energielieferanten können beispielsweise Müsliriegel oder eine Banane mit Joghurt sein.

„Neben der Aufnahme von Kohlenhydraten ist auch die Salzzufuhr entscheidend, um den Wasser- und Elektrolythaushalt nach dem Sport wieder auszugleichen“, ergänzt Dr. Mosler, die auch Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Stuttgart ist. Dafür schlägt sie eine ausgewogene



Hauptmahlzeit innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden vor, die sich aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Fleisch oder Fisch zusammensetzt. Diese Lebensmittel ersetzen verlorene Mineralstoffe, insbesondere Salz, und liefern dem Körper wertvolle Vitamine.

### **Notwendige Entlastung nach dem Sport**

Die Gestaltung der Ruhephase hängt von der individuellen Fitness und der eigenen Regenerationsfähigkeit ab, wie Dr. Mosler erläutert. Anfänger sollten nach sportlicher Betätigung aber mindestens einen komplett sportfreien Tag einlegen und entspannen. Wer regelmäßig Sport treibt und in der Regenerationsphase nicht auf Bewegung verzichten möchte, für den sind sanfte Entspannungs- und Dehnungsübungen, Schwimmen oder ein Spaziergang an der frischen Luft das Richtige. Massagen oder Saunagänge sind ebenso beliebte Maßnahmen, da durch die Wärme Durchblutung und Stoffwechsel angeregt werden. Das fördert die Regeneration. Guter und ausreichender Schlaf ist für alle eine wichtige Voraussetzung für eine schnelle Erholung.

### **Warum Pausen wichtig sind**

„Viele Sportler neigen dazu, eher zu viel als zu wenig zu trainieren. Das kann aber schnell zu einer Überbelastung führen. Die Folge sind Müdigkeit, Muskelschmerzen, Konzentrationsschwäche, erhöhte Infektanfälligkeit oder das vermehrte Auftreten von Verletzungen“, weiß Dr. Mosler. Durch die sportliche Belastung wird der Körper geschwächt – danach benötigt er Zeit, in der er keiner Anstrengung ausgesetzt ist. Erst dann passt sich das Herz-Kreislaufsystem an, Muskeln und Sehnen werden gekräftigt und geschädigte Zellen repariert. Dr. Mosler rät: „Auch wer beispielsweise Gewicht verlieren möchte, sollte die Regenerationsphasen einhalten. Denn in dieser Zeit werden verstärkt Enzyme gebildet, die für die Fettverbrennung notwendig sind. Letztlich wird eine Gewichtsreduktion aber nur erreicht, wenn der Körper mehr



Energie beim Sport verbraucht, als er über die Nahrung aufnimmt.“ Die Verbrennung der Kalorien kann zum Beispiel mittels Pulsuhren gemessen werden.

**Rezept-Tipp für die Regenerationsphase: Gemüse aus dem Salz**

**Zutaten:** 250 g Joghurt, 20 g Tandooripaste, 1 Limone, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Schnittlauch, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 Kohlrabi mittelgroß, 4 Karotten mittelgroß, 1 kg Bad Reichenhaller MarkenJodSalz + Fluorid + Folsäure, frischer Koriander, 250 g Langkornreis, Sesamöl, Sesam, 4 Putensteaks, Paprikapulver, Öl

**Zubereitung:** Joghurt mit Tandooripaste, Limonensaft und Limonenabrieb vermischen. Fein geschnittenen Knoblauch und Schnittlauch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kohlrabi und Karotten waschen und sehr gut abtrocknen. Das Salz in eine feuerfeste Form geben, das Gemüse in das Salzbett legen und fast vollständig mit Salz bedecken. Bei 180 °C für ca. 30 Min. im Ofen garen. Das Gemüse vorsichtig vom Salz befreien und die Kohlrabi schälen, die Karotten können mit der Schale gegessen werden. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, mit der Joghurtsauce mischen, etwas Sesam und geschnittenen Koriander zugeben. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten und mit Sesamöl nach eigenem Geschmack verfeinern. Die Putensteaks mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und von beiden Seiten in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl kurz anbraten. Die Steaks für ca. 10 Min. bei 160 °C im Ofen fertig garen. Guten Appetit!



## Bildindex



BRH\_Regeneration\_Sport.jpg

Genauso wichtig wie die sportliche Tätigkeit an sich ist die anschließende Regenerationsphase, die der Körper benötigt, um fit zu bleiben.

© Bad Reichenhaller/Guillem/123RF  
Stockfoto.com

Das Bild darf nur im Zusammenhang mit dem Inhalt dieser Meldung verwendet werden.



BRH\_Rezept\_Gemuese\_Salz.jpg

Gemüse aus dem Salz: Mit diesem Gericht kann man die Regeneration des Körpers nach dem Sport optimal beschleunigen.



BRH\_MarkenSalz\_500g\_Dose.jpg  
BRH\_MarkenSalz\_500g\_Paket.jpg

Wichtig ist neben der Aufnahme von Kohlenhydraten vor allem eine bedarfsgerechte Salzzufuhr – idealerweise in Form eines hochwertigen Speisesalzes wie das Bad Reichenhaller MarkenSalz.



### **Über Bad Reichenhaller**

Bad Reichenhaller ist eine Marke der Südsalz GmbH, die für hochwertiges MarkenSalz aus den Tiefen der Alpen steht. Gewonnen aus der natürlichen Alpensole des Bad Reichenhaller Beckens garantiert es höchste Qualität beim Würzen, Kochen und Backen. Als „weißes Gold“ hat das salzhaltige Quellwasser schon vor hunderten von Jahren seinen Ursprungsort berühmt gemacht. Heute ist Bad Reichenhaller die bekannteste Marke im deutschen Speisesalzsegment. Das Produktportfolio von Bad Reichenhaller umfasst MarkenSalze ohne und mit Zusatz von Vitaminen und Spurenelementen für eine ausgewogene Ernährung sowie eine große Auswahl an GewürzSalzen und GewürzSalzMühlen. Mehr Informationen: [www.bad-reichenhaller.de](http://www.bad-reichenhaller.de)

**Hochauflösendes Bildmaterial** finden Sie im Anhang, der Abdruck ist honorarfrei bei Angabe der Bildquelle „Bad Reichenhaller“ bzw. wie oben angegeben.

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.  
Bitte nehmen Sie, z. B. bei Rückfragen und Interviewwünschen oder wenn Sie Bildmaterial benötigen, Kontakt mit uns auf!

#### **Kontakt:**

Südsalz GmbH  
Petra Laqua  
Tel.: 07131/6494-1846  
E-Mail: [petra.laqua@suedsalz.de](mailto:petra.laqua@suedsalz.de)  
[www.bad-reichenhaller.de](http://www.bad-reichenhaller.de)

#### **Pressekontakt:**

Ansel & Möllers GmbH  
Yvonne K. Dick | Tanja Rupp  
Tel.: 0711/92545-12  
E-Mail: [y.dick@anselmoellers.de](mailto:y.dick@anselmoellers.de)  
[www.anselmoellers.de](http://www.anselmoellers.de)