



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## RICHTIGE REGENERATION NACH MARATHON

Erstellt am 02.04.2024

Bereit, den Frühling mit voller Energie zu begrüßen? In Linz findet am 7. April 2024 das ultimative Laufevent statt, der Marathon! Und wer könnte dich besser auf den Weg zu einer optimalen Regeneration nach diesem epischen Lauf begleiten als **Sport- und Ernährungscoach Silvia Mutz, bekannt als be-a-warrior**? Von Ernährungstipps bis hin zu Entspannungstechniken - Silvia Mutz steht dir zur Seite, um das Beste aus deiner Marathonerfahrung herauszuholen. Denn wie heißt es so schön: "Am Ende der Ausreden beginnt dein wahres Leben!" Verpasse nicht die Chance, dich von Silvias Fachwissen inspirieren zu lassen und dein Laufabenteuer mit voller Kraft anzugehen 🏃🏃.



Vielen Dank an Silvia Mutz für diesen informativen Gastbeitrag. Nicht nur die Vorbereitung gehört zu einem sportlichen Wettkampf. Ebenso wichtig ist die physiologische Erholung und die regenerative Ernährung 🏃🏃  
▼ ▼

**Sie haben es geschafft!** Marathon, Halb- oder Viertelmarathon liegt hinter Ihnen. Herzlichen Glückwunsch. Die erreichte Zeit ist zweitrangig – der Sieg über sich selbst ist, was den Erfolg ausmacht. Aber was nun? Wie geht's weiter?

### Beine hoch und Pause?

Bitte nicht, denn nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf. Nun sollte der Fokus auf die bestmögliche Regeneration gerichtet sein, um einerseits dem Körper so unbeschadet wie möglich aus dieser Anstrengung heraus zu helfen, ihn andererseits jedoch auch bald wieder komplett wiederhergestellt zu wissen. Egal, ob der Fokus nach dem Wettkampf auf den nächsten Bewerb gerichtet ist, oder ob es nur darum geht, das eigene Wohlbefinden zu steigern und das Antrainierte nicht zu verlieren.

Fakt ist: die Folgen einer Marathonbelastung schwächen das Immunsystem. Im Körper des Sportlers ist mit nachweislichen Entzündungsreaktionen zu rechnen, und dies hat zur Folge, dass der Läufer eine gewisse Zeit wesentlich anfälliger für Infekte ist.

Sich unmittelbar nach dem Bewerb auszulaufen, um Laktat abzubauen, die Beine zu lockern und zu dehnen, sich eine Massage zu gönnen oder als Hartgesottener gar ein Eisbad zu nehmen: diese Methoden sind hinlänglich bekannt. Aber wie sollen die Tage danach nun optimal gestaltet werden? Bevor man wieder hart trainiert oder sich gar Gedanken über den nächsten Wettkampf macht, gilt ganz grundsätzlich: pro fünf gelaufener Kilometer sollte man sich drei Tage Erholung gönnen. So sollte knappe zwei Wochen nach einem Halbmarathon ausschließlich locker gelaufen und weder ein Tempotraining, noch ein Wettkampf bestritten werden.

### **Ideale Ernährung nach dem Wettkampf**

Nach dem Wettkampf sind die Glykogenspeicher nahezu entleert, weshalb diese in den ersten zwei bis vier Stunden nach der Belastung wieder aufgefüllt werden müssen.

Ebenso sind Wasser- und Elektrolytvorräte erschöpft, 10 bis 20 Stunden kann es dauern, bis der Körper wieder völlig rehydriert ist. Wasser im isotonisch gemischten Verhältnis von 2:1 mit Traube oder Apfelsaft eignen sich hierfür optimal.

Ernährungstechnisch sind kleine Mengen leicht verdaulicher Lebensmittel, idealerweise in der Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß zu empfehlen. Dies kann sich in flüssiger, aber auch ebenso in Breiform gestalten.

### **Regenerationsbooster Buchweizen**

Ein Buchweizenbrei mit Milch und Honig würde sich als idealer Regenerationsbooster anbieten. Die bemerkenswerte Magnesiummenge dieses Pseudogetreides tut das ihre, um müde Muskeln wieder in Schwung zu bringen. Der ebenso beachtenswert hohe Lysin- und Tryptophangehalt gilt als willkommener Glücksmacher nach der mentalen Belastung. Außerdem kommen im Buchweizen reichlich Eiweiß für Muskulatur, Eisen für Blut, B-Vitamine wie auch Kalzium für Knochen vor.

### **Völlerei - ich hab's mir verdient**

In den Folgetagen sollte auch Achtsamkeit gegenüber Völlerei Einzug halten: lieber die Nahrungsmenge klein halten als der üppigen Nudelparty zu frönen. Süßes? Oh ja, bittesehr, gerne in einer kleinen Menge: verdienter als jetzt war der Lieblingskuchen schon lange nicht mehr. Das Schlagobers als Draufgabe sollte aber besser keinen Platz am Teller finden.

### **Am Ende der Ausreden beginnt Dein Leben!**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg für den nächsten Wettbewerb oder Ihr nächstes Vorhaben, aber auch eine entspannte Zeit nach dem Erreichten. Meinen persönlichen Leitspruch möchte ich Ihnen auf jeden Fall noch mit auf den Weg geben: **Am Ende der Ausreden beginnt Dein Leben!**

Ihre **Silvia Mutz - be a warrior**



Silvia Mutz ist Sport- und Ernährungscoach. Frei nach dem Motto „Am Ende der Ausreden beginnt Dein Leben!“ legt sie in ihr Training 110% Energie und Fokus. Außerdem liebt sie das Leben, jeden einzelnen Sonnenstrahl und lebt für horizont-erweiternde Reisen und Abenteuer. Dass dabei eine hochwertige Ernährung nicht zu kurz kommen darf, versteht sich von selbst. Dabei liegen regionale Lebensmittel aus biologischem Anbau dem Tausendsassa besonders am Herzen. Ihr Wissen, das sie auch gerne in Seminaren und Fortbildungen an Universitäten und Weiterbildungsinstitutionen teilt, gepaart mit einer großen Portion Lebensbejahung und Energie, reißen selbst die Erschöpftesten unter uns mit. Als aktiver Teil der Slow Food Bewegung in Österreich ist sie überzeugt, dass ein leistungsstarker Körper nur in Einklang mit der

besten Ernährung zur Höchstform  
auflaufen kann.  
**Infos unter [www.be-a-warrior.at](http://www.be-a-warrior.at)**

2026 © All Rights Reserved