



Business Marathon Man

DAS GEHEIMNIS ZUM ERFOLG: AKTIVE REGENERATION

Auf der Karriereleiter gibt es klare Regeln, die uns weiterkommen lassen. Strukturiert arbeiten, diszipliniert nach Plan, orientiert an Zielvorgaben, Budgetgrenzen und sonstigen Begleiterscheinungen, die uns Druck machen können. Effizient arbeiten heißt die Devise, um Job und Familie vereinbaren zu können. Für den Sport wird man zum Weekend Warrior, das Wochenpensum an Bewegung wird komprimiert in das Wochenende gepackt. Regeneration bleibt auf der Strecke, denn das wäre nicht produktiv, dafür gibt es momentan keinen Platz in unserem Tag, oder doch?

Dr. Robert Fritz ist einer, der es wissen muss – hat er doch einen randvollen Alltag mit 60 Stunden Woche, Allgemein- und Sportmediziner, Leiter des Zentrums für Prävention, Sportmedizin, Ernährung, Sportwissenschaften und Trainingstherapie in Wien, begeisterter Marathonläufer und Familienmensch.

Der 42jährige Patientenmanager und Top-athlet wirkt wie 25, „genauso fühl ich mich auch“, lacht der Mediziner. „Die Fähigkeit zur Regeneration ist Basis für jeden Leistungsfortschritt“, bringt er die Sache ganz klar auf den Punkt. „Wer Regenerationsmaßnahmen nicht als Teil seiner persönlichen Erfolgsstory sieht, kann sein Potential nicht voll ausschöpfen, weder im Beruf noch im Training“, erklärt Fritz.

Was passiert, wenn wir nicht regenerieren

In der Trainingswissenschaft ist das Prinzip der Superkompensation definiert worden. „Wird ein Trainingsreiz gesetzt, ermüdet der Körper. Gibt man ihm Zeit, erholt er sich und wird besser, weil er auf den nächsten Reiz gut vorbereitet sein möchte. Die Leistungsentwicklung geht nach oben. Wenn nun die Belastung in den Mittelpunkt rückt ohne ausreichende Erholung dazwischen, wird der Körper immer müder und bleibt schlussendlich ohne Fortschritt. Darum ist Regeneration der Schlüssel zum Erfolg, physisch wie psychisch. Über 12.000 Leistungsanalysen in unserer Sportordination in den letzten 10 Jahren haben das auch immer wieder bestätigt“, erzählt der Sport-Mediziner.

Doch was gehört zur Regeneration dazu?

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen passiver Regeneration (Schlaf, Ruhe) und aktiver Regeneration. Dazu gehört Sport, niedrig intensiv betrieben, wie leichtes Laufen oder Radfahren, Gehen, Nordic Walken, Ergometertraining, lockeres Schwimmen und Baden. „Wenn man sich denkt, dass es im Sinne einer Trainingseinheit sinnlos war, dann hat man es



Alle Infos unter www.sportordination.com

richtig gemacht,“ lächelt Fritz. Massagen, Elektrostimulationen, Faszientraining und natürlich der Saunagang gehören ebenfalls zum vielfältigen Spektrum der aktiven Regeneration dazu.

Wie passiert im Körper beim „Konzept Vollgas“?

„Das Gemeine dabei ist, dass Leben auf der Überholspur am Dauerstress-Level lange gut funktioniert“, gibt Fritz zu bedenken. Unser Körper reagiert in der heutigen digitalen Welt noch genauso wie in der Steinzeit. War es früher der Säbelzahn tiger, der die Stresshormone ansteigen ließ, um uns Energie zum Angriff oder zur Flucht zu geben, pushen uns diese Hormone heute durch den Job. Der Blutzuckerspiegel und Blutdruck steigen, alle Sinne sind aktiviert. Unser Körper glaubt, wir sind ständig am Davonrennen oder Kämpfen und läuft auf Hochtouren. „Da wir im Business und in Stress- oder Konfliktsituationen aber weder aus dem Büro fliehen können noch mit unserem Geschäftspartner fighten, werden diese Stresshormone nicht abgebaut und

bleiben im Körper aktiv. Das geht eine Zeit lang gut, gibt man dem Körper jedoch keine Chance zur Erholung, mündet es im Sport in ein Übertraining mit erhöhter Verletzungsgefahr, man kann ernsthaft erkranken oder schlittert auf psychischer Ebene in ein Burnout“, warnt Fritz.

„...gut regeneriert, ist die Performance deutlich besser“

Im Schlaf werden die Stresshormone nur sehr langsam abgebaut, aktive Regeneration ist viel schneller und der Körper kann sich besser auf die nächste Stresswelle vorbereiten. Darum sollte aktive Regeneration in jeden Tag einbaut werden. „Ein heißer Tipp ist immer die Mittagspause“, meint Fritz. „Statt schnell etwas im Stehimbiss zu essen, geht man eine Runde locker laufen. Das ist gleichzeitig auch Regeneration für den Geist, man baut Stress ab, wird kreativ – und hat etwas

für sein Körpertraining getan. Man geht frischer und belastbarer in den stressigen Nachmittag und hält Leistungseinbrüchen dagegen. Was auch gut tut und von vielen unterschätzt wird: man achtet einfach auf Bewegung zwischendurch, zu Terminen zu Fuß gehen, die Treppen nehmen statt den Lift und den Kollegen im dritten Stock nicht anrufen, sondern persönlich zu ihm gehen“, schlägt Fritz vor.

Seminarpausen besser nützen

Gerade im Seminar- und Businessbereich liegen deshalb jene Hotels im Trend der Zeit, die wie im Schlosspark Mauerbach nicht nur für den Spa-Gast viele Möglichkeiten zur aktiven Regeneration anbieten. „Nach einer anstrengenden Seminareinheit sollte man eine Pause nicht am Sofa verbringen oder eine Runde schlafen, sondern aktiv regenerieren, um den Stress schneller abzubauen“, betont Fritz. Im Schlosspark Mauerbach am Stadtrand von Wien, mitten im Wienerwald, hat man genau darauf besonderes Augenmerk gelegt – sicherlich einer der Gründe, warum auch die Regierung hier im Jänner ihre Klausur abgehalten hat. Der weitläufige Park lädt zu einem Spaziergang zwischen den Seminarblöcken ein, auch wenn nicht viel Zeit bleibt. Das Nordic Walking Netz des Wienerwalds führt ebenfalls direkt am Hotel vorbei. Markierte Rundwege von 30 Minuten bis 2 Stunden stehen zur Auswahl. Im modern ausgestatteten Fitness-Studio ist die Ergometer-Einheit zwischendurch mit anschließender Massage oder einem Saunagang leicht unterzubringen. So regeneriert, ist man fit für die nächste Besprechung oder die Abendveranstaltung. „Gönnt man sich ein paar Tage Urlaub, dann regeneriert man deutlich besser und schneller, wenn man es nicht nur passiv macht, also schläft und „herumliegt“, sondern sein Erholungsprogramm aktiv gestaltet.“, rät Fritz. Mit Verständnis für diesen wichtigen Prozess in der Regeneration hat der Schlosspark Mauerbach auch sein kompaktes Spa Programm darauf abgestimmt.

