

# Die beste Regeneration im Handball

Viele Spieler trainieren hart, vernachlässigen aber die Erholung – der Freiburger Orthopäde Dr. Raul Borgmann erklärt, warum Schlaf, Ernährung und eine kluge Trainingssteuerung so wichtig sind

**HAMBURG** In der Serie zur Rehabilitation und Prävention steht der Mediziner Dr. Raul Borgmann Rede und Antwort.

**Warum wird Regeneration im Amateur- und selbst im Profibereich oft unterschätzt?**

Raul Borgmann: Beim Training denken die Spieler vor allem an die Fortschritte, denn sie wissen, dass sie einen Muskel belasten müssen, um ihn zu kräftigen. Dabei wird häufig vergessen, dass der Trainingsreiz nur der erste Schritt ist. Das eigentliche Muskelwachstum und der Kraftzuwachs entstehen erst in der anschließenden Reparaturphase. Auch diese Phase lässt sich optimieren, damit der Körper aus dem gesetzten Trainingsreiz möglichst viel herausholt. Eine gute Regeneration ist auch deswegen sinnvoll, um das Verletzungsrisiko zu senken. Eine Verletzung ist immer ein großer Rückschritt, weil sie einen komplett ausbremst. Als Leitsatz kann man sich merken: Training ist der Reiz, Regeneration die Antwort.

**Welche Rolle spielt Schlaf bei der Heilung von Verletzungen?**

Schlaf ist die stärkste natürliche Regenerationsphase überhaupt. Der Körper nutzt diese Zeit, um Muskeln, Sehnen, Organe und Gelenke zu reparieren. Vor allem im Tiefschlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet – der wichtigste körpereigene Reparaturboost. Die erste Tiefschlafphase liegt normalerweise in der ersten Nachthälfte. Deshalb sollte gerade diese Schlafphase möglichst ungestört sein. Bei gutem Schlaf werden außerdem Stresshormone abgebaut und die Glykogenspeicher der Muskulatur wieder aufgefüllt.

**Wie viele Stunden Schlaf brauchen Handballerinnen und Handballer, um optimal zu regenerieren?**

Während Erwachsene im Allgemeinen auf etwa acht Stunden pro Nacht kommen sollten, sind es bei intensiv trainierenden Sportlern eher acht bis neun Stunden. In einem Trainingslager können zeitweise bis zu zehn Stunden sinnvoll sein. Auch ein Mittagsschlaf kann dann helfen. Wichtig ist zudem ein regelmäßiger Schlafrhythmus mit möglichst festen Schlafenszeiten.

**Welche Ernährung unterstützt die Regeneration am besten?**

Proteine liefern die Bausteine, die der Körper für Muskeln, Sehnen, Bänder und andere Zellen benötigt. Ein Sportler sollte etwa 1,6 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag aufnehmen. Da viele diese Menge nicht erreichen, kann es sinnvoll sein, die Nahrungsaufnahme zeitweise zu dokumentieren. Zu jeder Mahlzeit sollten zudem Kohlenhydrate und Fett dazukommen. Wichtig sind auch Vitamin D, Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren.

**Welche Fehler bei der Ernährung sehen Sie am häufigsten?**

Ganz klar: zu wenig Eiweiß, zu viele stark verarbeitete Lebensmittel und zu viele entzündungsfördernde Substanzen wie Zucker. Dazu kommt oft zu wenig Omega-3 und zu wenig Vitamin D. Und man muss auch sagen: Alkohol ist der absolute Regenerationskiller – das wird ebenfalls stark unterschätzt.

**Was bedeutet Trainingssteuerung, und warum ist sie für die Regeneration so wichtig?**

Trainingssteuerung bedeutet, intelligent zu trainieren: Belastung und Erholung bewusst und gezielt aufeinander abzustimmen und zu variieren. Der Körper gewöhnt sich an gleichbleibende Reize, deshalb braucht es immer wieder neue, unterschiedliche Reize, kombiniert mit regenerativen Trainingseinheiten. Dazu gehören neben dem Handballtraining Kraft- und Ausdauertraining, Mobilitätsübungen, Stretching und ein sorgfältiges Aufwärmen.

**Woran erkennt ein Spieler, dass er zu wenig regeneriert?**

Typische Warnsignale sind Müdigkeit und fehlende Lust auf das Training. Auch ein Leistungsplateau, obwohl weiterhin regelmäßig trainiert wird, kann auf eine unzureichende Regeneration hinweisen. Hinzu kommen ein schlechterer oder unruhiger Schlaf. Wer seine Werte mit einer Sportuhr misst, sollte außerdem auf einen erhöhten Ruhepuls oder eine verringerte Herzfrequenzvariabilität achten. Das sind Warnzeichen dafür, dass der Körper Zeit zur Regeneration benötigt. **GABRIELE HELLWIG**



Vertrauensvolle Gespräche sind wichtig: Dr. Raul Borgmann berät eine Sportlerin in puncto optimale Regeneration.

## HANDBALLWOCHE

### Anzeigenschlusstermine der nächsten Ausgaben:

| Ausgabe                                             | Erscheinungstermin | Anzeigenschluss |
|-----------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| Nr. 36 <small>SH Bundesliga Vorschau Frauen</small> | 01.09.2026         | 25.08.2026      |
| Nr. 37                                              | 08.09.2026         | 01.09.2026      |
| Nr. 38                                              | 15.09.2026         | 08.09.2026      |
| Nr. 39                                              | 22.09.2026         | 15.09.2026      |

Telefon: 0461 808-2028

E-Mail: [anzeigenverkauf@handballwoche.de](mailto:anzeigenverkauf@handballwoche.de)