

Dr. Lutz Graumann
Dr. Utz Niklas Walter
Dr. Fabian Krapf
mit Daniel Beck

REGENERATION

Jeden Tag erholt,
ausgeschlafen und erfolgreich

riva

© des Titels »Regeneration« von Lutz Graumann (978-3-7423-1088-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Vorwort	7
1 Warum	10
Warum Erholung so wichtig ist	12
Warum Training nicht unbedingt Fortschritt bedeutet	18
Warum unvollkommene Erholung die Norm ist	19
Warum Schlaf so wichtig ist	20
2 Was	22
Verschiedene Arten von Stress	24
Wann beginnt die Regenerationsphase	28
Der Vagusnerv – unsere Energiezentrale im Gehirn	33
Genetik und unsere innere Uhr	35
Die faszinierende Welt des Schlafs	44
Ernährung und Regeneration	64
Regeneration messen	80
3 Wie	92
Recovery-Routinen von Spitzensportlern	94
Von Profis lernen	98
Schlafstagebuch	101
Passive Regeneration	103
Aktive Regeneration	117
Änderung der Umgebung	125
Änderung des Verhaltens	139
Erste Hilfe bei Einschlafproblemen	155
Stichwortverzeichnis	165
Quellen	169
Danksagung	170
Über die Autoren	171