



**ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR SPORTMEDIZIN UND PRÄVENTION**
VERBAND ÖSTERREICHISCHER SPORTÄRZTE/INNEN
AUSTRIAN SOCIETY OF SPORTS MEDICINE AND PREVENTION

Mitglied der Fédération Internationale de Médecine du Sport (FIMS)
Mitglied der European Federation of Sports Medicine Associations (EFSMA)

November 2023

Österreichische Sportärzte klären auf: Regenerationsdefizit im Leistungssport

Leistungssport erfordert ein umfangreiches Training. Ein solches führt nur dann zum Erfolg, wenn es vom Sportler und der Athletin toleriert wird. Das gelingt durch langjährige systematische Steigerung der Belastbarkeit mittels Anwendung regelmäßiger Belastungsreize, die in den dazwischen liegenden Erholungsphasen zu Wachstumsprozessen führen. **Ein Missverhältnis zwischen Belastung und Regeneration gefährdet den Trainingserfolg und potentiell auch die Gesundheit.** Infektanfälligkeit, erhöhte Verletzungsgefahr, Schlafstörungen, Trainingsunlust und zahlreiche andere klinische Symptome können die Folge sein.

Daher sollte im Rahmen der sportärztlichen Untersuchung bei auffälliger Trainingsanamnese besonderes Augenmerk auf das Verhältnis Belastung-Regeneration gelegt werden.

Da der Ablauf der Erholung nach körperlichen Belastungen ein komplexer Vorgang ist, der auf verschiedensten Ebenen abläuft (u. a. metabolisch, kardiovaskulär, neuronal, psychogen) gibt es auch nicht einen exakten, validen Einzelparameter, um den aktuellen Regenerationsbedarf zu beschreiben. Vielmehr ist es dabei **notwendig verschiedene Parameter zu einem Gesamtbild zusammenzufassen, um daraus den Regenerationsbedarf des Athleten abzuleiten.**

Neben der klinischen Untersuchung und **Anamneseerhebung (inkl. ausführlicher Trainingsanamnese)** müssen unbedingt **weitere diagnostische Schritte erfolgen**, um Informationen über den Regenerationszustand bei leistungssportlich orientiertem Training zu bekommen. Durch die Zusammenfassung und Korrelation dieser Befunde vor allem mit den Trainingsumfängen kann dann ein Rückschluss auf den Regenerationsbedarf gezogen werden.

Die **rechtzeitige Diagnosestellung von erhöhtem Regenerationsbedarf** und damit verbundene Anpassung des Trainings ist für **die weitere Trainingsplanung, leistungssportliche Entwicklung und vor allem auch die Gesundheit des Athleten** von eminenter Bedeutung.

Um die Adaptierung des Trainings effizient umsetzen zu können, **müssen alle am Trainingsprozess Beteiligten eingebunden werden.** Je nach medizinischer Indikation, kann es auch notwendig sein, weitere Fachärzt:innen hinzuzuziehen.

Die dazu fachlich kompetente Unterstützung bietet flächendeckend in ganz Österreich die Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP) mit ihren diplomierten Sportärzt:innen.

¹Vorstandsmitglieder der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)