

Sport Recovery Trends

Zunehmend setzt sich die Erkenntnis durch, dass eine aktive Regeneration nach dem Sport nicht nur die künftigen Leistungen verbessert, sondern auch der Gesundheit insgesamt dient. Um diesen Zusammenhang wissenschaftlich nachzuweisen, hat eine Forschergruppe um Shuting Li von der niederländischen University of Groningen die weltweit erste Übersichtsarbeit zu diesem Themenkomplex angefertigt und nachgewiesen, dass ein Ungleichgewicht zwischen der Trainingsbelastung und der anschliessenden Erholung die Glykogensynthese/-speicherung nach dem Training belastet sowie Entzündungsprozesse und Stoffwechselstörungen hervorrufen kann.

Doch welche Strategie ist die beste, um sich nach einem Ausdauertraining richtig zu erholen? Hier sind die Ergebnisse weniger eindeutig; es zeigt sich aber, dass zumindest Eisbäder und Kompression uneingeschränkt empfohlen werden können, Massagen hingegen keinen eindeutig nachweisbaren positiven Effekt hatten.

Aus der Schuhindustrie kommt nun noch ein anderer Ansatz: Post Workout Shoes. In den vergangenen Monaten sind mehrere Hersteller neu in dieses Segment eingestiegen. Das Design der Schuhe (zum Beispiel von New Balance, Adidas oder HOKA) mag dabei unterschiedlich sein, was alle eint, ist die Verwendung eines innovativen Schaums, mit dem sich die geschundenen Füße bestens regenerieren lassen. Wer es noch komfortabler haben möchte, schlüpft in einen der Recovery Slip-on Shoes von Kane Footwear, eine Schuhmarke, die sich auf das Thema Regeneration spezialisiert hat. Ein Schuh mit dem Namen «Kragg» des Herstellers Arc'teryx richtet sich zudem explizit an Bergsteiger und Boulderer. Er wurde für «entspannende Stunden nach dem Klettern» designt. In Zukunft werden wir erleben, wie das Thema Post-Sport Recovery von weiteren Produktgattungen aufgegriffen wird und so auch das Apothekengeschäft beleben könnte.

Corinna Mühlhausen