

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
Schlafagebuch	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