

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
03.09.2024

Welche Tageszeit ist am besten fürs Training? Hormone, Biorhythmus und Tagesplanung spielen eine Rolle

Morgenmuffel, Frühaufsteher oder Nachteule: Jeder Mensch hat einen anderen Biorhythmus. Was heißt das für die Sportplanung? Wie tickt unser Körper? Wann ist Bewegung am effektivsten? Dr. Olaf Haase, Referent für Gesundheitsmanagement der IKK gesund plus, erklärt, wann wir locker und effektiv trainieren.

Welche Tageszeit eignet sich am besten für Sporteinheiten?

Dr. Olaf Haase: Das lässt sich pauschal kaum sagen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Biorhythmus, und den sollte man bei der Trainingsplanung unbedingt einbeziehen. Wer morgens nach der Laufrunde oder dem Workout völlig fertig ist, sollte nicht so intensiv trainieren. Oder ausprobieren, ob eine andere Tageszeit besser für den Körper ist. Viele Menschen trainieren abends besser.

Was ist mit Hobbysportlern, die gezielt und sehr effektiv trainieren wollen?

Dr. Olaf Haase: Für solche Ausdauersportler kann es gut sein, die Einheit vor dem Frühstück einzulegen, weil die Fettverbrennung dann sehr hoch ist. Wer früh aufsteht, kann schon vormittags gut Krafttraining machen. Die für den Muskelaufbau wichtigen Hormone befinden sich nämlich zu dieser Zeit bereits im Blut. Gegen ein Training nachmittags und in den frühen Abendstunden ist natürlich auch nichts einzuwenden. Wichtig ist vor allem, das Training mit Spaß durchzuziehen und sich schon bei der Planung keinen Stress zu machen.

Wann sollten wir besser keinen Sport machen?

Dr. Olaf Haase: Ich rate vor allem davon ab, kurz vor dem Schlafengehen zu trainieren. Wer sich dann noch richtig auspowert, füllt seinen Körper mit den Hormonen Adrenalin und Cortisol was häufig das Einschlafen erschwert. Nach der letzten Trainingseinheit sollten mindestens anderthalb Stunden vergangen sein, bevor man ins Bett geht.