

DER TAG DANACH

Checkliste nach einer langen Wanderung – regenerieren, auftanken und im Fluss bleiben.

■ 1. Flüssigkeit auffüllen

- Über den Tag verteilt ausreichend Wasser trinken.
- Bei starkem Schwitzen: Elektrolyte über Getränke oder eine normale, ausgewogene Mahlzeit ergänzen.
- Nicht erst warten, bis großer Durst entsteht.

■ 2. Energie & Nährstoffe

- Eine eiweißreiche Mahlzeit einplanen – z. B. Joghurt/Skyr, Eier oder eine pflanzliche Proteinquelle.
- Kohlenhydrate auffüllen: Haferflocken, Kartoffeln, Reis, Brot oder Obst.
- Gemüse, Obst und andere nährstoffreiche Lebensmittel einbauen.

■ 3. Sanft in Bewegung bleiben

- Kein weiterer harter Trainingsreiz nötig.
- Ein lockerer Spaziergang kann angenehm sein, wenn sich der Körper danach fühlt.
- Sanfte Mobilität oder leichtes Stretching – ohne in den Schmerz hineinzudehnen.

■ 4. Beine & Füße pflegen

- Füße kontrollieren: Druckstellen, Blasen oder gereizte Stellen früh versorgen.
- Bequeme Schuhe und trockene Kleidung tragen.
- Wärme, Dusche oder vorsichtige Selbstmassage können angenehm sein; bei akuten Beschwerden eher kühlen.

■ 5. Schlaf ist Training

- Heute möglichst früh zur Ruhe kommen.
- Eine ruhige Abendroutine hilft dem Körper beim Umschalten.
- Der nächste Tag muss nicht produktiv sein – Regeneration ist ein sinnvoller Teil des Trainings.

■ 6. Auch der Kopf darf Pause machen

- Die Tour kurz nachwirken lassen: Was lief gut? Was würde ich nächstes Mal anders machen?
- Zeit ohne Leistungsdruck: lesen, Musik hören, meditieren oder einfach nichts tun.
- Nicht sofort die nächste Herausforderung erzwingen.

■ 7. Sonntags im Fluss bleiben

- Frühstück ohne Eile.
- Ein kurzer Spaziergang oder ein paar Minuten draußen.
- Meal-Prep oder Rucksack für die nächste Woche vorbereiten.

- Fotos sortieren, Tour dokumentieren oder einfach die Erinnerungen genießen.
- Etwas tun, das dir Energie gibt – nicht noch mehr Energie kostet.

MERKSATZ: Regeneration bedeutet nicht Stillstand. Du darfst langsam machen und trotzdem in Bewegung bleiben.

Wenn Schmerzen ungewöhnlich stark sind, zunehmen oder dich im Alltag deutlich beeinträchtigen, lieber pausieren und fachlich abklären lassen.

Wenn aus Nebel Leben wird