



<https://biz.li/2tjx>

KÖNNEN SPORTLER VON CBD- PRODUKTEN PROFITIEREN?

Veröffentlicht am 11.10.2021 um 16:48 von Redaktion AltkreisBlitz

Sport ist gesund, doch Sport hat auch Tücken. Das wissen vor allem diejenigen, die regelmäßig Sport treiben und das nicht nur zu Freizeit Zwecken, sondern mit einem gewissen Leistungsanspruch. Tägliches Joggen, Krafttraining oder Tanzstunden sind dafür gute Beispiele. Grundsätzlich sind diese und weitere Sportarten gesund, doch sie belasten auch den Körper. Deshalb suchen Sportler nach Möglichkeiten, ihre Körper bei der Regeneration zu unterstützen. Viele setzen auf Wechselduschen oder viel Schlaf. Das ist ein guter Anfang. Doch wenn die Belastung zu hoch wird, setzt auch der Muskelkater ein. Diesen sehen viele als Nachweis für erbrachte Leistung, doch zu viel Muskelkater ist nicht gut und verhindert, dass man sich gut erholt. Mittlerweile setzen einige Sportler zur Regeneration deshalb auf CBD.

Was ist CBD?

CBD steht für Cannabidiol und ist ein Extrakt aus der Hanfpflanze, das allerdings nicht berauschend wirkt. Das ist natürlich wichtig, denn der Sport allein sorgt ja schon für einen gewissen Rausch und der soll nicht etwa wiederholt werden. Stattdessen ist CBD dafür bekannt, eine beruhigende und entzündungshemmende Wirkung zu haben. Wichtig ist dabei stets, nur hochwertige CBD-Produkte zu kaufen. Diese sind in Deutschland frei erhältlich und für Sportler bietet sich besonders gut das CBD-Öl an. Dieses kann gut dosiert werden und wird von den meisten Sportlern [einfach direkt unter die Zunge geträufelt](#) oder in den Proteinshake gemischt. Auch spezielle Energie-Drinks, Proteinriegel und Kaugummis gibt es, allerdings ist die Dosierung hier schwieriger und die Effekte sind schlechter abzuschätzen.

Welche positiven Wirkungen an CBD für Sportler?

CBD wirkt - wie erwähnt - beruhigend. Gerade in einer anstrengenden Trainingsphase kann mentale Entspannung unglaublich wichtig sein. Masseaufbau verlangt für Bodybuilder beispielsweise ständiges und intensives Training. Auch Marathon-Läufer sind in den Wochen vor einem Wettkampf extrem belastet. Der Ausgleich nach dem Training kann Wunder wirken, um nicht mental überlastet zu werden. Mentale Stresssituationen für Sportler:

direkt vor einem Wettkampf direkt nach einem Wettkampf persönlicher Bestwert soll erreicht werden Stress aus dem Alltag wird auf Training übernommen Krankheit und Training kollidieren

Besonders wichtig ist für Sportler auch der entzündungshemmende Effekt von CBD. Denn [Muskelkater](#) und Reizungen sind nicht zu unterschätzen - sie können lange anhalten und somit Alltag und Training einschränken. Für den Körper ist das der pure Stress und deshalb greifen viele Menschen zu Schmerzmitteln oder Entzündungshemmern. In Form von Medikamenten haben diese jedoch häufig Nebenwirkungen. Mit CBD gibt es eine [natürliche Alternative](#). CBD-Öl und CBD-Blüten sind minimal bearbeitet und in Bio-Qualität nicht mit Pestiziden oder anderen schädlichen Stoffen behandelt. Das ist ohnehin das A und O: Wer wirklich einen positiven Effekt durch CBD spüren möchte, muss dringend auf Qualität setzen und nicht etwa nur auf den Preis schauen. Das gilt besonders für Sportler, die CBD in ihren Regenerationsplan integrieren wollen.

Ist CBD ein Wundermittel?

Cannabidiol wird in der Forschung gerade erst richtig unter die Lupe genommen. Es gibt zwar schon einige Studien, die Wirksamkeit auf Körper und Geist nachweisen, allerdings sollte CBD nicht als Wundermittel beschrieben werden - auch nicht für Sportler. Im Idealfall wird die Einnahme mit einem Experten (z.B. Arzt oder Trainer) besprochen. Denn CBD wirkt auf jeden Körper und somit jeden Menschen anders. Während ein Sportler durch einen Tropfen CBD-Öl nach der

Trainingseinheit richtig gut seinen Muskelkater bekämpft, muss der andere viel mehr davon nutzen oder spürt keinen echten Effekt. Experten für CBD (und seriöse Anbieter) sind sehr transparent, was die Wirkung von CBD angeht. Sie kann enorm sein, verändert auch Leben, doch nicht jeder reagiert gleich darauf. Für manche Menschen bleiben Wechselduschen, [viel Schlaf](#) und gute Ernährung der einzige richtige Weg. Andere können mit CBD auf natürliche Weise nachhelfen.