

Regeneration

Wärmende Heilquellen

■ Hintergrund

Eine weit verbreitete Massnahme zur Regeneration ist die Wärmeanwendung. Wärme begünstigt die Entspannung, führt zu einer verbesserten Durchblutung und verstärkt so den Abtransport schädlicher Stoffwechselprodukte. Thermalbäder mit ihrem hohen Anteil an wertvollen Mineralien versprechen zudem die Linderung verschiedener (chronischer) Krankheiten. Im Physiotherapie- und Wellnessbereich kommen zudem oft Fango (warme Schlamm packungen) und Lavasteine (Hot Stone) zur Anwendung.

■ Wozu?

Senkung des Muskeltonus, Reduktion neuronaler Müdigkeit und Steigerung des Wohlbefindens.

■ Wann?

Nach dem Training / Wettkampf oder als erholungsfördernde Massnahme (z.B. an einem trainingsfreien Tag).

■ Praktische Konsequenzen

■ Die erhöhte Temperatur fördert die Schweißproduktion. Die wichtigste Massnahme ist, genügend zu trinken (während und/oder nach der Ausführung).

■ Die ideale Temperatur liegt bei 35 bis 40 Grad, die optimale Dauer zwischen 15 und 20 Minuten.

Heisses Bad

–10 10–14 15–20 20+

Was? Im Anschluss an die sportliche Aktivität ein heisses Bad geniessen – ob im Thermalbad oder in der eigenen Badewanne. Meistens wird zu lange im Warmwasser verweilt. Geeigneter sind zwei Durchgänge à 15 bis 20 Minuten mit einem kurzen Unterbruch (Ruhepause).

Sprudelbad/Massagedüsen

15–20 20+

Was? Sprudelbäder und Unterwassermassagedüsen sind eine geeignete Massnahme an einem trainingsfreien Tag. Direkt nach dem Sport ist auf eine Anwendung zu verzichten, da muskuläre Schäden auf Mikroebene auftreten können. Wichtig: Bei frischen Verletzungen und Entzündungen darauf verzichten.