

Regeneration

Vom Warmen ins Kalte und retour

■ Hintergrund

Unter Kontrasttherapie werden Massnahmen verstanden, in denen zwischen warmer und kalter Exposition abgewechselt wird. Diese regenerative Form kann auf einzelne Körperteile beschränkt sein oder als Massnahme für den ganzen Körper erfolgen. Die wohl bekannteste Form ist die Sauna. Saunieren fördert neben der Entspannung zudem die Bildung von Abwehrstoffen des Immunsystems und hilft so, Krankheiten vorzubeugen. In der Sportmedizin wird die Kontrasttherapie häufig eingesetzt, die physiologischen Mechanismen sind aber noch unklar.

■ Wozu?

Reduktion des Blutlaktats und der Muskelspannung sowie Anregung des Herzkreislaufs (Blutzirkulation) und Förderung des Wohlbefindens.

■ Wann?

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

■ Praktische Konsequenzen

- Mit der Wärmeexposition starten und den Ablauf dreimal wiederholen.
- **Wechselbad:** Zwischen ca. 40 Grad warmem Wasser und 10 Grad kaltem Wasser wechseln. Als Alternative zum Becken (mit längeren Verweildauern) eignen sich auch «Kontrast-Duschen» (mit kurzer Expositionsdauer).
- **Sauna:** Der hohe Temperaturunterschied und die lange Verweildauer sind eine grössere Belastung für den Körper als das Wechselbad. Darauf achten, nicht direkt von der Hitze in das Kaltbad zu springen, sondern sich kontinuierlich abzukühlen.

Kontrast-Dusche

10–14 15–20 20+

Was? Eine einfache Variante bietet sich unter der Dusche an. Einzelne Körperteile oder den ganzen Körper im Wechsel je 30 Sekunden unter das warme und kalte Wasser halten. Dreimal wiederholen.

Warm-Kalt-Becken

15–20 20+

Was? Eine etwas aufwändigere Form ist das Warm-Kalt-Becken, entweder als Tretbecken für die Füsse/Beine oder als Sitzbad für den ganzen Körper. Drei Wiederholungen à zwei bis drei Minuten im Warmwasser, gefolgt von einer halben bis einer Minute im Kaltwasser.

Sauna

15–20 20+

Was? Die Erhöhung der Körpertemperatur während der Schwitzphase wirkt wie ein künstliches Fieber und bewirkt so die Zerstörung von Krankheitserregern. Ideale Verweildauer: 10 Minuten saunieren (in der Regel bei 80-100 Grad), 15 Minuten abkühlen, 15 Minuten ruhen. Dampfbäder sind Varianten der Sauna mit niedrigerer Temperatur und höherer Luftfeuchtigkeit.