

Eisbaden für Frauen: Studie zeigt enttäuschende Ergebnisse nach dem Sport!

Eisbaden nach dem Sport bietet Frauen laut neuer Studie kaum Erholung. Ergebnisse und Risiken im Überblick.



München, Deutschland - Viele Sportler greifen nach dem Training auf Eisbäder zurück, um ihre Muskeln zu entspannen und die Regeneration zu fördern. Eine aktuelle Studie, durchgeführt von der Fachhochschule Südschweiz und veröffentlicht in „PLOS One“, hat jedoch interessante Erkenntnisse zu diesem Thema hervorgebracht. **Welt** berichtet, dass die Untersuchung 30 gesunde Frauen einbezog, die ein Workout-Programm mit 20 Drop-Jumps absolvierten. Anschließend wurden die Teilnehmerinnen in Gruppen eingeteilt: Eiskalt, warm oder gar nicht gebadet.

Die Erholung wurde über einen Zeitraum von bis zu 72 Stunden

genau beobachtet, wobei Parameter wie Muskelanschwellen und -schmerzen berücksichtigt wurden. Überraschenderweise zeigten die Analyseergebnisse, dass es keine signifikanten Unterschiede in der Muskelerholung zwischen den verschiedenen Gruppen gab. Dies legt nahe, dass Eisbäder für Frauen möglicherweise keinen echten Vorteil in Bezug auf die Reduzierung von Muskelschäden bieten.

Physiologische Auswirkungen des Eisbades

Auf einer breiteren Ebene beschreibt auch **ZDF**, dass Eisbaden zu einem Trend geworden ist, besonders in der kalten Jahreszeit. Experten wie Hanns-Christian Gunga von der Charité Berlin erläutern, dass Eisbaden als Stresssituation für den Körper angesehen wird. Der Körper reagiert auf die Kälte mit einer Vielzahl von Anpassungsmechanismen, beispielsweise indem sich das Blut in den Körperkern zurückzieht, um die Hautdurchblutung zu erhöhen. Bei dieser Reaktion werden auch Stresshormone wie Adrenalin stark ausgeschüttet, was wiederum die Wärmeproduktion im Fettgewebe fördert.

Darüber hinaus können regelmäßige Kälteanwendungen die Gefäßmuskulatur trainieren und das Immunsystem stärken. Es wird empfohlen, Temperaturen von etwa 10 Grad oder kälter zu nutzen, wobei die individuelle Kälteempfindlichkeit variiert. Dieser Aspekt ist besonders wichtig, da Eisbaden für Menschen mit Herzproblemen riskant sein kann und die Gefahr der Unterkühlung besteht.

Vorbereitung und Risiken

Um die positiven Effekte des Eisbades zu erzielen, ist eine geeignete Vorbereitung entscheidend. **Fit For Fun** empfiehlt Anfängern, mit kalten Duschen zu starten und die Dauer im Wasser zunächst sehr gering zu halten. Bei ersten Versuchen sollte man nicht alleine ins Wasser gehen und gegebenenfalls einen Neoprenanzug tragen, um sich zu schützen. Es wird geraten, Kopf, Hände und Füße gut zu isolieren, da diese

Körperteile schnell Wärme verlieren.

Die maximal empfohlene Aufenthaltsdauer im Eisbad variiert, sollte aber für unerfahrene Schwimmer auf nur wenige Sekunden begrenzt werden. Zu den Gesundheitsrisiken zählen vor allem schwerwiegende Komplikationen für Menschen mit Bluthochdruck oder Herzkrankheiten. Daher ist eine ärztliche Untersuchung vor dem Eisbaden ratsam.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Eisbäder sowohl gesundheitliche Vorteile als auch Risiken bergen. Die Wissenschaft zeigt, dass der potenzielle Nutzen von Eisbädern bei Frauen hinsichtlich der Muskelregeneration eher gering ist. Dennoch bleibt Eisbaden ein beliebter Trend, der viele Menschen weiterhin fasziniert und herausfordert.

Details	
Ort	München, Deutschland
Quellen	• www.welt.de • www.zdf.de • www.fitforfun.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de