

---

## Eisbad zur Regeneration

Schlüsselement für ein umfangreiches Training ist die optimale Regeneration nach intensiven (Intervalltraining, Tempoläufe) oder langen Trainingseinheiten (z.B. 35 km Longjog). Muskelregeneration kann durch Eisbäder nachweislich gefördert werden. Britische Fussballproficlubs haben es vorgemacht. Paula Radcliffe ist für ihre Eisbäder bekannt. Viktor Röhlin stellt seine Beine ebenfalls kahl.

Klinsmann hat die Methode an der Fussball-WM für seine Spieler angewendet. America's Cup Athleten regenerieren ihre Arme mit Eisbädern. In der Triathlonszene wendet u.a. Olympiasieger Frodeno Eisbäder an.

Was bewirken Eisbäder? Nach einer kurzfristigen starken Durchblutung des Muskelbindegewebes wird die Blutzirkulation aufgrund der Kälte durch Verengung der Blutgefässe minimiert, um nach Abschluss der Kühlung durch die Erweiterung der Blutgefässe wieder stark angeregt zu werden. Durch diese starke Durchblutung wird der Abbau von Abfallprodukten verbessert und Entzündungsreaktionen durch die Mikroverletzungen des Gewebes werden gehemmt, ähnlich wie bei Kältetherapie von Prellungen und Stauchungen. Nebeneffekt ist die Stärkung des Immunsystems.

Wie ist vorzugehen? Kurz nach dem Training setzt man sich in die Badewanne mit Wasser zwischen 6-8°. Es reicht, wenn die Beine bedeckt sind. Im Winter entspricht das Kaltwasser etwa dieser Temperatur. Im Sommer kann man das Kaltwasser durch Zugabe von Eiswürfel herunterkühlen. Ein (trockenes) Shirt und eine Jacke sollten angezogen werden, um den Körper warm zu halten. Socken (die Füsse sind am empfindlichsten) und Unterhosen vom Training können anbehalten werden. Die Angaben zur Dauer des Eisbades schwanken. Die meisten Angaben bewegen sich jedoch um die 7 Min. Alternativ werden auch 2 x 4 Min. praktiziert. Eine Dauer von 15 Min., wie sie von Radcliffe bekannt ist, wird selten erwähnt. Ich setzte mich in die leere Badewanne, fülle sie bis über die Beine auf (dauert 5 Min.) und bleibe dann noch 5-6 Min. drin. Eine etwas mildere Form des Kältebades kann mit dem Duschschlauch (ohne Brausekopf) erfolgen. Es ist darauf zu achten, dass das gekühlte Bein mit einem deckenden Wassermantel umhüllt wird. So wechselt man jeweils nach einigen Sekunden von einem zum anderen Bein. Persönlich finde ich diese Methode eher härter, da beim Wechsel das Bein jeweils neu abgekühlt wird. Quasi ein Kälteschocker im Sekundentakt. Nach dem Eisbad wird der Körper warm gehalten. Viel Spass bei der coolen Erfahrung und mit den frischen Beinen am nächsten Tag!

{easycomments}