

Regeneration – Wärme: Entspannende Heilquellen

Der Einsatz von Wärme nach einer sportlichen Tätigkeit dient der Steigerung des Wohlbefindens. Der Muskeltonus wird gesenkt und die neuronale Ermüdung reduziert. Das folgende Hilfsmittel gibt eine kurze Übersicht.

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.



Regeneration – Wärme: Entspannende Heilquellen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO