

Regeneration – Kontrasttherapie: Vom Warmen ins Kalte und retour

Durch die Formen der Kontrasttherapie wird Blutzirkulation im Körper angeregt. Dadurch wird der Abbau des Blutlaktats und die Muskelentspannung gefördert. Das folgende Hilfsmittel dient als Beispiel für eine praktische Umsetzung.

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.



Regeneration – Kontrasttherapie: Vom Warmen ins Kalte und retour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO