

# Duschen nach dem Sport, warm oder kalt? - und warum es so wichtig ist

Duschen nach dem Sport, für die meisten gehört es dazu. Doch viele verschieben das Duschen auch gerne auf Zuhause, weil Sie ungerne die öffentlichen Einrichtungen nutzen, die dafür vorgesehen sind.

Einmal davon abgesehen, dass es für die Umwelt erträglicher ist, wenn man die Möglichkeit, direkt nach dem Training zu duschen, nutzt, gibt es weitere Gründe die für ein Duschen vor Ort sprechen.

## Das Immunsystem ist nach dem Sport geschwächt

Direkt nach dem Sport ist unser Körper durch die geleistete Anstrengung besonders anfällig für Krankheitserreger. Gerade bei Kontaktsportarten tummeln sich nach dem Training nahezu auf dem gesamten Körper die verschiedensten Bakterienstämme. Im Normalfall ist das kein Problem für unseren Körper, doch in dem geschwächten Zustand nach dem Sport, können diese schon die ein oder andere Krankheit auslösen.

Fahren Sie dann noch mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Sport und zurück, kann sich die Belastung schnell potenzieren.

## Warm oder kalt duschen?

Ob Sie lieber warm oder kalt duschen sollten, hängt ganz davon ab, was Sie bezwecken wollen. Zur Stärkung des Immunsystems sollten Sie die bekannte Wechseldusche lieber zu einem anderen Zeitpunkt durchführen. Sie zwingen Ihr Immunsystem damit vorerst nur noch weiter in die Knie.

**Warme Dusche:** Warmes duschen aktiviert, ähnlich wie ein Saunagang, durch die durchblutungsfördernde Wirkung die Regeneration. Der normale Sportler sollte also am besten warm duschen. Es spricht, wenn die Regeneration jetzt beginnen soll, alles für eine warme Dusche.

**Kalte Dusche:** Kaltes duschen, in dem Fall sogar extrem kaltes Duschen, ist empfehlenswert für Turniersportler, die sich gerade mitten im Turnier befinden, schon bald wieder ran müssen und deshalb keine Zeit für Regeneration haben. Die Kälteeinwirkung hemmt die Produktion inflammatorischer Stoffe im Körper. Das bedeutet, dass Entzündungen gehemmt werden. Zu denen gehört übrigens auch Muskelkater. Die Mikrotraumata in Muskeln und passiven Strukturen bleiben jedoch. So lässt sich kurzfristig die Leistung aufrecht erhalten, um keinen Leistungseinbruch während einer Turnierphase zu haben. Die Krönung des Ganzen ist übrigens das bekannte Bad in Eiswürfeln.