

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 Eisürfeln.

Optimale Regeneration

Wir trainieren hart. Wir geben gern alles beim Training. Doch wir sollten nie vergessen, dass unser

Körper Zeit braucht, um die Reize zu verarbeiten, die wir gesetzt haben. Nach dem **Prinzip der Superkompensation** ist es wichtig, möglichst schnell aus der verminderten Leistungsfähigkeit heraus zu kommen. Denn besonders als engagierter Sportler trainieren wir oft wieder, bevor unsere Leistungsfähigkeit ihr Hoch erreicht hat.

Das wichtigste ist, den Körper während der Regenerationsphase mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen.

Die Versorgung mit Kohlenhydraten steht an erster Stelle. Wir haben unsere Glykogen Speicher aufgebraucht, sind diese geleert und nehmen wir keine Kohlenhydrate aus der Nahrung auf, ist unser Körper gezwungen, Kohlenhydrate aus Eiweißen zu synthetisieren. Wir geraten also in einen katabolen (muskelabbauenden) Zustand. Empfehlenswert sind etwa 70 g Dextrose direkt nach dem Training um schnell aus dem katabolen Zustand heraus zu kommen.

Die Versorgung mit Eiweiß kommt direkt als nächstes. Durch intensives Training lösen sich Eiweißbestandteile aus den Muskelzellen und werden vorerst abgebaut. Wir brauchen also am besten direkt nach dem Training eine schnelle Versorgung, z.B. durch Molkeprotein. Unsere Aufnahmefähigkeit an Eiweiß ist begrenzt, deswegen macht es Sinn, etwas später auch ein Eiweiß zu sich zu nehmen, das länger braucht, um vom Körper aufgenommen zu werden. Milcheiweiß ist hierfür optimal geeignet.

Spurenelemente und Vitamine sind ebenfalls wichtig. Sind diese nicht in ausreichender Menge vorhanden, läuft Ihre Regeneration gebremst. Wichtig ist übrigens auch Vitamin D, das in erster Linie durch Besonnung im Körper freigesetzt wird. Im Winter kann also ein Solariumbesuch durchaus förderlich sein. Das gilt jedoch nicht für eine intensiv Besonnung.

Stress und Schlafmangel sind zentrale Regenerationskiller. Der Körper schaltet in den Notfallmodus. Unnötiger Luxus, wie größere und stärkere Muskeln ist in diesem Moment für ihn zweitrangig.

Massagen können durchaus helfen, es muss aber die **richtige Massage** sein.

Wärme fördert den Stoffwechsel. Sauna oder warme Bäder sind wärmstens zu empfehlen.

Ausreichend Wasser ist absolut essentiell. Als Transportmedium für alle Nährstoffe geht ohne ausreichend Wasser gar nichts.

Massagen, richtig dosiert, helfen gegen Muskelkater!

Massagen sind bei Muskelkater generell nicht empfehlenswert. So ist bisher die reguläre Annahme. Das können Sie, trotz unserer Überschrift auch erst einmal so im Kopf behalten, denn Muskelkater

entsteht durch kleinste Verletzungen in den Z-Streifen der Muskeln. Eine intensive Massage kann dafür sorgen, dass sich die Verletzungen weiter ausweiten.

Jedoch kann eine Massage direkt nach dem Sport die Entzündungsprozesse hemmen, die im Muskel durch eben diese kleinen Verletzungen entstehen.

Der Botenstoff NFκB ist, kurz zusammengefasst, ein Stoff, der besonders dafür verantwortlich ist, dass Entzündungen überhaupt entstehen. In einem Experiment wurde gezeigt, dass die Konzentration dieses Stoffes im massierten Muskel deutlich geringer ausfällt als im nicht massierten. Forscher haben dazu einzelnen Sportlern direkt nach dem Sport eine Extremität massiert und die andere nicht. In fast jedem Fall war hier die Konzentration des inflammatorischen Botenstoffs geringer.

Außerdem produzierten die massierten Muskeln 30 Prozent mehr PGC-1α. Dieser Stoff ist dafür verantwortlich, dass unser Körper, das Netz an Mitochondrien (unsere „Muskel-Kraftwerke“) verdichtet. Wir werden leistungsfähiger. Vielleicht auch ein Grund, warum Massagen nach Etappen bei Radrennen wie der Tour de France zur Erholung und Vorbereitung auf die nächste Etappe, seit Jahren so erfolgreich durchgeführt werden.

Das bedeutet aber jetzt nicht, dass Sie sich die klassische Massage nach dem intensiven Sport, der Muskelkater hervorrufen wird, gönnen sollten. Die Art von Massage, die diesen Effekt hervorruft ist schonend, den sonst machen Sie Ihre Verletzung nur noch schlimmer. Auch brauchen Sie für die meisten Stellen keinen Masseur. Zu beobachten ist, dass viele gut trainierte Sportler eine leichte kurze Massage der Muskeln aus Intuition selbst vornehmen. Weiten Sie diesen Prozess am Besten lediglich etwas aus und Sie werden die besten Ergebnisse erzielen.

Aktive Regeneration mit dem Foam Roller

Als Foam Roller wird dieses Produkt meistens betitelt, letzten Endes handelt es sich um nichts weiteres als eine einfache Schaumstoffrolle, die es in Unterschiedlichen Härtegraden gibt.

Was bewirkt die Verwendung eines „Foam Rollers“?

Sie erhalten mithilfe des Foam Rollers eine selbst durchführbare Tiefenmassage. Im englischen spricht man auch von „micro fascial Release“, was die Wirkung eigentlich viel besser beschreibt als „Tiefenmassage“. Faszien sind elementarer weicher Bestandteil des Bindegewebes welches sich um den ganzen Körper, dessen Muskeln und Sehnen legt. Durch häufige Belastung und Muskelwachstum kann es zu kleinen Verklebungen der Faszien mit dem Sehnen und Muskelgewebe kommen. Sie merken das vor allem durch Stellenweise auftretende Verspannungen und lokalen leichten Druckschmerz. Auch kommt es leicht, aufgrund der offen liegenden Gelenkkapsel, zu leichten Blockierungen der Rippenwirbelchen (Die kleinen Wirbel an den Rippenendes haben nichts direkt mit der Wirbelsäule zu tun) und verursachen Rückenschmerzen und Verspannungen. Auch diese leichten Blockaden lassen sich lösen. Eine solche Massage wird unter anderem auch von Physiotherapeuten angeboten, dadurch dass Sie selbst durchführbar wird, können Sie ihre Muskeln aber deutlich häufiger und besser pflegen.

Der Effekt für Ihr Training: Sie fühlen sich schneller wieder fit, Ihre Muskeln regenerieren schneller, da durch die gelösten Verklebungen und die Massage die Durchblutung verbessert wird und die beschädigten Stellen wieder ihre vollständige Funktion übernehmen. Sie sollten den Foam Roller allerdings **nicht** anwenden, wenn Sie Muskelkater haben, denn sie können durch den großen Druck die vorhandenen Microtraumata(kleine Muskelverletzungen) vergrößern.

Wie verwende ich den Foam Roller?

Bedenken Sie: Umso härter der Schaumstoff, desto intensiver die Tiefenmassage, ein zu harter Stoff kann aber schmerzhaft werden, hat jedoch meist den größten Effekt. In unserer Media Corner erfahren Sie, wie Sie den Schaumstoffroller richtig anwenden. Sie können sich hier zwischen reinen Regenerationsübungen und Übungen mit zusätzlichem Trainingseffekt für den ganzen Körper entscheiden.