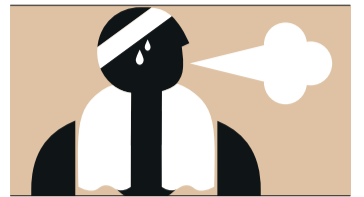




Für die ganz Mutigen: Eisbaden im gefrorenen Baikalsee.



Sportberatung

Natina Schregenberger

Planen Sie das nächste Sportjahr umsichtig

Zum Start des neuen Jahres steht für Sportbegeisterte auch die Planung der Aktivitäten an. Sei es das Anmelden für Wettkämpfe, der Entscheid über die Teilnahme an Trainingslagern, die Reservation von Trainingszeiten, An- oder Abmeldetermine von Abonnementen, die Terminfindung für Ferien mit Trainingspartnerinnen und vieles mehr: Dies alles ringt uns Entscheidungen ab betreffend unsere Sportgestaltung.

Aus gesundheitlich präventiver Perspektive sind zu diesem Zeitpunkt die intensive Auseinandersetzung mit realistischen sportlichen Zielen und deren Definition essenziell. Zudem sollte man sich auch die Frage stellen: Bin ich gesundheitlich wirklich fit, oder wäre der Zeitpunkt für eine Abklärung gegeben? Weiter geht es darum, klare persönliche Prioritäten zu setzen. Wo stehe ich körperlich, mental, und was liegt drin? Man kann auch mit grösstem Fleiss, idealer Ernährung und optimaler Planung nicht alles auf einmal erreichen. So ist es praktisch unmöglich, gleichzeitig mehr Muskelmasse aufzubauen, massiv an Fettmasse zu verlieren, dabei noch schneller zu werden, die Ausdauerleistung zu verbessern und grad auch noch die Technik zu optimieren. Also priorisieren Sie Ihre Ziele, und fokussieren Sie sich phasenweise auf ein Hauptthema.

In diesem Zusammenhang kann ich nicht genug auf das Einplanen von Regenerationszeiten hinweisen - je älter man wird, desto wichtiger sind diese. Mehrere Wettkämpfe dicht hintereinander oder die Teilnahme an Trainingsgruppen, die einen konstant überfordern, kulminieren früher oder später in Überbelastungsverletzungen oder Unfällen. Die Regeneration ist auch stark vom Setting abhängig. So hat ein zehnstündiger Arbeitstag nie den gleichen Regenerationswert wie der gleiche Zeitraum im Urlaub, wo man je nach Befindlichkeit liegen, essen und schlafen kann.

Viele sportmedizinische Probleme aus dem Praxisalltag haben ihre Ursache in einer Fehlplanung des Trainings durch allzu geballte körperliche Belastung in der Hauptsaison. Vorsicht ist vor allem geboten bei Trainingsplänen zum Kaufen und Herunterladen aus dem Internet: Diese Pläne berücksichtigen die individuell täglich schwankende Trainingsbereitschaft kaum. Und auch bei der ersten Selbsteinschätzung zur Wahl des optimalen Trainingsplanes ist der Austausch mit einer Fachperson ratsam.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Ab ins kalte Wasser – aber nicht unvorbereitet

Winterschwimmen und Eisbaden stehen hoch im Kurs. Wir erklären die Grundregeln und Abläufe.

Von Yvonne Ineichen

Ein gesundes Herz, ein intakter Kreislauf und ein normaler Blutdruck - das sind die Grundvoraussetzungen für ein Rendez-vous mit eiskaltem Wasser. «Ich empfehle jeder Person, sich ärztlich durchchecken zu lassen, bevor sie anfängt», sagt Simon Hegener, Präsident der Swiss Cold Training Association. Ebenso wichtig: den Körper langsam an die Kälteexposition gewöhnen, zum Beispiel durch regelmässige kalte Duschen.

Bei allen Aktivitäten, die hier vorgestellt werden, lauten die obersten Gebote: nicht allein ins Wasser steigen, die eigenen Grenzen respektieren und auf seinen Körper hören. Denn wer zu lange im kalten Wasser verweilt, könnte einen Afterdrop erleiden. Die Körpertemperatur sinkt dann nach der Kälteexposition weiter ab, was zu unkontrollierbarem Zittern und im schlimmsten Fall zu Herzrhythmusstörungen oder einem Herzstillstand führt.

So viel zu den wichtigsten Richtlinien und Risiken - nun zu den Vorteilen: Ob man im Winter schwimmt, im Eis badet oder nach der Wim-Hof-Methode trainiert, der angepriesene gesundheitliche Aspekt ist bei allen Methoden etwa identisch. Die Kältereize wirken auf das parasympathische Nervensystem, das Gehirn, das Herz, die peripheren Blutgefässe, über die Haut auf das sympathische Nervensystem und das Immunsystem - dies schreibt die auf dieses Gebiet spezialisierte Ärztin Susanna Søberg in ihrem Buch «Winterschwimmen». Unter anderem wird die Wirkung mit dem Hormesis-Prinzip begründet. Das bedeutet: Man setzt sich für eine kurze Zeit einem gezielten Stressreiz aus, um dadurch insgesamt eine positive Reaktion zu erzeugen. Aufgrund des Stresses produziert der Körper etwa entzündungshemmende Hormone. Weiter ziehen sich die Gefässe durch die Kälte zusammen und dehnen sich bei Wärmeeinwirkung wieder aus. Die glatte Muskulatur um die Blutgefässe wird gestärkt, was wiederum einen

positiven Effekt auf die Durchblutung sowie auf das Herz-Kreislauf-System hat. Durch eine Zunahme der weissen Blutkörperchen, der Monozyten, und ein grösseres antioxidatives Schutzsystem wird das Immunsystem gestärkt. Selbst bei Depressionen und Diabetes Typ II soll die Kältetherapie unterstützend wirken, wie Studien belegen. So funktionieren die einzelnen Methoden:

Winterschwimmen

Einsteiger besuchen einen Kurs oder schliessen sich einem lokalen Winterschwimmklub an, von denen es inzwischen einige gibt. Das Gesundheitstraining ist einfach zugänglich, die Ausrüstung bescheiden. «Badebekleidung, eine Schwimmboje, ein Thermometer mit Stoppuhr, Kleidung, die sich auch mit klammen Fingern leicht anziehen lässt, eine Matte oder Badelatschen, damit man nach dem Bad nicht auf dem kalten Boden stehen muss», sagt Gerda Imhof, Gründerin von winterswimming.ch.

Ins Wasser steigt man langsam und entschlossen - aber ohne Kopfsprung, da das kalte Wasser einen starken Atemreflex auslöst, den man nicht lange unterdrücken kann. Dann atmet man unfreiwillig kaltes Wasser ein. Im Extremfall kann es zu einem Kälteschock kommen, der unter Umständen zu einem Herzstillstand führt.

Einmal im Wasser, schwimmt man ruhig, atmet tief. «Die Wassertemperatur bestimmt die maximale Aufenthaltsdauer in Minuten», sagt Imhof, «bei sechs Grad Celsius also maximal sechs Minuten.» Eine Mindestaufenthaltsdauer von zwei Minuten wird empfohlen, damit die gesundheitsfördernde Umstellung im Körper stattfindet. Simon Hegener empfiehlt zudem, nach dem Kälte-training die grossen Muskeln mit langsamen Körperübungen aufzuwärmen, und: «Eine leicht kalte, nicht heisse, Dusche danach ist okay. Das gilt auch für die Getränke.» Für einen nachhaltigen Effekt ist die Dosierung wichtig. Insgesamt elf Minuten pro Woche, rät Dr. Susanna Søberg in ihrem Buch.

Eisbad

Für ein Eisbad setzt man sich in Wasser, dessen Temperatur unter fünf Grad Celsius liegt, und bleibt ruhig sitzen. David Knittel

von der Eisbadi Arosa sagt: «Wer Eisbaden betreibt, sollte dies sicher einmal unter fachkundiger Anleitung tun. Die extreme Kälte kann zu körperlichen Reaktionen führen, die ungewohnt sind.» Es ist wichtig, im Wasser den Fokus bei sich zu behalten, gelassen ein- und auszuatmen. Das entspannt den Körper. Viele empfinden die Kälte an Händen und Füssen als äusserst unangenehm. Neoprenschuhe und -handschuhe können helfen. Die Verweildauer liegt, je nach körperlicher Verfassung, zwischen zwei und vier Minuten.

Wim-Hof-Methode

«Wim Hof kombiniert drei Aspekte in seiner Methode, die unserer Gesundheit zuträglich sind: Atemtechnik, mentaler Fokus, Kälte», sagt Tommy Herzog von Herzog Training. Er bietet in seinen Trainingsräumen Workshops in Kooperation mit Wim-Hof-Experten an.

Ein Wim-Hof-Training folgt einem vorgegebenen Ablauf. Zuerst bereitet man seinen Körper mittels Atemtechnik vor, zur Reduktion des CO₂-Gehalts im Blut. «Die Atemtechnik bewirkt bereits vieles. Wer sie regelmässig anwendet, konstatiert unter anderem eine Verbesserung der Ausdauerleistung und mehr Glücksgefühle», sagt Herzog. Im nächsten Schritt steigt man in das ein Grad Celsius kalte Wasser, setzt sich hin, fokussiert sich auf eine ruhige, tiefe Ausatmung.

Die Verweildauer im Wasser ist individuell. «Und kein Wettkampf», wie Herzog betont. Zwischen drei und vier Minuten sind empfehlenswert. Nach dem Bad aktiviert man den Blutkreislauf durch langsames Bewegen der grossen Muskelgruppen. So hält man den Fokus, die Muskeln produzieren Wärme, und das kalte Blut wird möglichst lange ausserhalb des Körperkerns gehalten. Für einen nachhaltigen Effekt empfiehlt Herzog eine drei- bis viermalige Anwendung pro Woche. «Die Atemtechnik und der Fokus sind das Essenzielle, statt baden reicht auch kalt duschen», sagt er.

Egal, welche der Methoden man zur Favoritin erklärt: Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern der Wunsch, sich etwas Gutes zu tun. Ausserdem betonen die Expertin und die Experten: Der meditative, mentale Effekt sei ebenso wichtig wie der körperliche.

Man setzt sich für kurze Zeit einem gezielten Stressreiz aus, um eine positive Reaktion zu erzeugen.

