

# Eisbaden vs. Kältebad im Sport



## Eisbaden in der Natur (Winterbaden)

- **Primäres Ziel:**  
Mentale Stärke, Abhärtung
- **Physiologischer Fokus:**  
Stressreaktion,  
Nervensystem
- **Sinnvolle Anwendung:**  
Regelmäßig als Ritual/Lifestyle
- **Einfluss auf Leistung:**  
Indirekt (mentale Komponente)
- **Timing:**  
Sehr kurz (1-3 min)
- **Geeignet für:**  
Allgemeine Gesundheit,  
mentale Resilienz
- **Risiko:**  
Kälteschock, Kreislaufbelastung

## Kältebad nach Ausdauertraining

- **Primäres Ziel:**  
Schnelle Regeneration
- **Physiologischer Fokus:**  
Entzündungsreduktion,  
Muskelkater
- **Sinnvolle Anwendung:**  
Nach intensiven  
Einheiten/Wettkämpfen
- **Einfluss auf Leistung:**  
Kurzfristig positiv
- **Timing:**  
Direkt nach Belastung  
(5-10 min)
- **Geeignet für:**  
Läufer, Fußballer,  
Ausdauersportler
- **Risiko:**  
Überanwendung,  
geringer Zusatznutzen

## Kältebad nach Krafttraining

- **Primäres Ziel:**  
Eingeschränkt sinnvoll
- **Physiologischer Fokus:**  
Entzündungshemmung  
(Muskelaufbau gehemmt)
- **Sinnvolle Anwendung:**  
Nur in Ausnahmefällen
- **Einfluss auf Leistung:**  
Langfristig potenziell negativ
- **Timing:**  
Verzögert, wenn überhaupt  
(5-10 min, ≥24 h später)
- **Geeignet für:**  
Nicht ideal für Hypertrophie
- **Risiko:**  
Hemmung von Muskelwachstum

## Kurzfazit:



### Winterbaden

Mentale Effekte



### Ausdauer + Kältebad

Schnelle Regeneration



### Krafttraining + Kältebad

Nur gezielt einsetzen!