



Studie: Kirschsafft lindert die Schmerzen der Teilnehmer eines Laufrennens

In dieser Studie geht es um die Wirksamkeit von Sauerkirschsafft bei der Linderung von Muskelschmerzen beim Laufen. Es wurde eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie durchgeführt, bei der die Teilnehmer vor einem Staffellauf eine Woche lang zweimal täglich ein Glas Kirschsafft oder ein Placebo-Getränk konsumierten. Die Teilnehmer bewerteten ihre Schmerzintensität vor und nach dem Rennen anhand einer visuellen Analogskala. Die Studie zeigte, dass die Gruppe, die Kirschsafft trank, nach dem Rennen einen geringeren Anstieg der Schmerzen hatte. Allerdings gab es keine statistischen Unterschiede in den Schmerzwerten am Renntag zwischen den Gruppen. Dennoch weisen diese Ergebnisse darauf hin, dass Sauerkirschsafft einen schützenden …



In dieser Studie geht es um die Wirksamkeit von Sauerkirschsafft bei der Linderung von Muskelschmerzen beim Laufen. Es wurde eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie durchgeführt, bei der die Teilnehmer vor einem Staffellauf eine Woche lang zweimal täglich ein Glas Kirschsafft oder ein Placebo-

Getränk konsumierten. Die Teilnehmer bewerteten ihre Schmerzintensität vor und nach dem Rennen anhand einer visuellen Analogskala. Die Studie zeigte, dass die Gruppe, die Kirschsafft trank, nach dem Rennen einen geringeren Anstieg der Schmerzen hatte. Allerdings gab es keine statistischen Unterschiede in den Schmerzwerten am Renntag zwischen den Gruppen. Dennoch weisen diese Ergebnisse darauf hin, dass Sauerkirschsafft einen schützenden Vorteil gegen Muskelschmerzen bieten könnte, die durch Distanzläufe verursacht werden. Es wurde auch auf andere Studien hingewiesen, die ähnliche Vorteile von Kirschsafft bei der Muskelregeneration nach Anstrengung gezeigt haben.

Referenz

Kuehl KS, Perrier ET, Elliot DL, Chesnutt JC. Wirksamkeit von Sauerkirschsafft bei der Linderung von Muskelschmerzen beim Laufen: eine randomisierte kontrollierte Studie. *J Int Soc Sports Nutr.* 2010;7:17.

Design

Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie, bei der die Teilnehmer eine Woche lang zweimal täglich ein Glas Kirschsafft tranken, bevor sie an einem Staffellauf teilnahmen. Diese Läufer wurden zu Beginn, vor dem Rennen und nach dem Rennen auf ihr Schmerzniveau untersucht.

Teilnehmer

54 gesunde Läufer, die am Hood to Coast Relay Race in Oregon teilgenommen haben. Die Läufer waren Teil von 12-köpfigen Staffelteams, die die 315 km von Mt. Hood bis zur Küste Oregons zurücklegten; Jeder lief im 24-Stunden-Zeitraum durchschnittlich 26,3 km ($\pm 2,5$). Von den 54 eingeschriebenen Teilnehmern erhielten 28 Kirschsafft und 26 ein Placebo-Getränk. Insgesamt 3 Teilnehmer zogen sich vor der Teilnahme an der Studie zurück

Studieren Sie Medikamente und Dosierung

Die Teilnehmer konsumierten an jedem der sieben Tage vor dem Rennen und am Renntag zwei 10,5-Unzen-Flaschen Saft aus säuerlichen Montmorency-Kirschen. Jede Flasche enthielt das Äquivalent von 45-50 Kirschen. Das Placebo war Kraft-Fruchtpunschpulver. Der Saftkonsum wurde nach dem Rennen eingestellt.

Hauptzielparameter

Die Daten wurden an drei Zeitpunkten während der Studie gesammelt: Tag 1/Basislinie (7 Tage vor dem Rennen), Tag 7/Rennstart und Tag 8/Rennende. Die Teilnehmer beurteilten ihre Schmerzintensität selbst mithilfe einer standardmäßigen visuellen Analogskala (VAS) von 100 mm, wobei 0 mm keine Schmerzen und 100 mm die stärksten Schmerzen bedeuteten.

Wichtigste Erkenntnisse

Es sollte nicht überraschen, dass am Ende dieses anstrengenden Rennens alle Schmerzen hatten, obwohl es den Anschein hat, dass sich die Gruppe, die Kirschschaft trank, weniger beschwerte als diejenigen, die das Placebo getrunken hatten. Diejenigen, die den Kirschschaft tranken, berichteten von einem deutlich geringeren Anstieg der Schmerzen nach dem Rennen (durchschnittlicher Anstieg nach dem Rennen von 12 mm in der Kirschschaftgruppe, verglichen mit einem Anstieg von 37 mm in der Placebogruppe). Die relative Schmerzreduktion nach dem Rennen in der Kirschgruppe (25 mm niedrigeres VAS als bei Placebo) legt nahe, dass Sauerkirschschaft einen schützenden Vorteil gegen die akuten Muskelschmerzen bietet, die durch Distanzläufe verursacht werden.

Allerdings sind diese Ergebnisse nicht so eindeutig, wie sie klingen. Es gab tatsächlich keinen statistischen Unterschied zwischen den Gruppen in Bezug auf die Schmerzwerte am Wettkampftag – 22,6 mm (10–35,2, *P* *P*

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki