Bauch-Eis-Massage senkt Blutzucker und verbessert Herzfunktion bei Gesunden

Eine einzige 20-minütige Eismassage am Bauch senkt Blutzucker und verbessert Herz-Kreislauf-Funktionen bei gesunden Menschen. Weitere Studien mit Patienten sind nötig, um die Wirksamkeit zu bestätigen.

Eine neue Studie hat interessante Einblicke in die Wirkung von Eismassage auf den Bauch bei gesunden Menschen gebracht. Eismassage wird häufig zur Behandlung bestimmter chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes eingesetzt. Dennoch gibt es wenig Beweise dafür, wie sich eine solche Eismassage auf den Blutzuckerspiegel und die Herz-Kreislauf-Funktion auswirkt. Diese Studie untersuchte genau dies und lieferte bemerkenswerte Ergebnisse.

Die Forscher führten ein Experiment mit 50 gesunden Freiwilligen durch, die sich einer 20-minütigen Eismassage auf den Bauch unterzogen. Sie maßen wichtige gesundheitliche Parameter, wie den Blutzuckerspiegel und verschiedene Herz-

Kreislauf-Funktionen, sowohl vor als auch nach der Behandlung. Dazu gehörten Blutdruck, Pulsfrequenz und weitere spezialisierte Messwerte, die die Herzfunktion darstellen.

Ein zentrales Ergebnis dieser Untersuchung war, dass die Eismassage unmittelbar nach der Behandlung zu einer Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion führte. 20 Minuten nach der Behandlung wurde zusätzlich ein Rückgang des Blutzuckerspiegels verzeichnet. Erstaunlicherweise meldeten die Teilnehmer keine negativen Nebenwirkungen während oder nach der Massage.

Diese Erkenntnisse könnten möglicherweise zu Änderungen in der Art und Weise führen, wie bestimmte Gesundheitsmaßnahmen durchgeführt werden, insbesondere in der Physiotherapie und möglicherweise in der Behandlung von Diabetes. Dennoch ist weitere Forschung notwendig, insbesondere Studien mit einer größeren Teilnehmerzahl und einer längeren Beobachtungsdauer, um diese Ergebnisse zu festigen und ihre Anwendbarkeit auf Patienten mit Diabetes zu überprüfen.

Grundlegende Begriffe und Konzepte

Um die Bedeutung dieser Studie besser zu verstehen, erkläre ich einige der verwendeten Begriffe:

- **Blutzuckerspiegel (BGL):** Dies ist die Menge an Zucker (Glukose) im Blut. Ein hoher Blutzuckerspiegel kann ein Anzeichen für Diabetes sein.
- **Systolischer Blutdruck (SBP):** Dies ist der Druck in den Arterien, wenn das Herz schlägt und Blut pumpt.
- **Diastolischer Blutdruck (DBP):** Dies ist der Druck in den Arterien, wenn das Herz zwischen den Schlägen ruht.
- **Pulsrate (PR):** Die Anzahl der Herzschläge pro Minute.
- **Mittlerer arterieller Druck (MAP):** Ein Durchschnittswert des Blutdrucks in den Arterien

während eines Herzzyklus.
- **Rate Pressure Product (RPP) und Double Product (Do-P):** Diese Werte geben Hinweise auf die Arbeitsbelastung des Herzens und helfen, die Herzleistungsfähigkeit besser zu verstehen.

Abkürzungen:

- **BGL:** Blutzuckerspiegel
- **SBP:** Systolischer Blutdruck
- **DBP:** Diastolischer Blutdruck
- **PR:** Pulsrate
- **MAP:** Mittlerer arterieller Druck
- **RPP:** Rate Pressure Product
- **Do-P:** Double Product

Einfluss der Eismassage auf die kardiovaskulären Funktionen und Blutzuckerspiegel

Die vorliegende Studie untersucht den Effekt der abdominalen Eismassage auf den Blutzuckerspiegel (BGL) und kardiovaskuläre Funktionen bei gesunden Individuen. Die Relevanz dieser Untersuchung liegt in der unzureichenden bisherigen Evidenz zur Rolle der Eismassage in der Behandlung nicht-übertragbarer Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck.

Methodik

- Studiendesign: Ein-Gruppen-Vorher-Nachher-Experiment
- Teilnehmer: 50 gesunde Freiwillige (27 Frauen, 23 Männer) im Alter von 24,72 ± 5,48 Jahren
- Intervention: Eine 20-minütige Eismassage des Abdomens
- Messungen: Blutzuckerspiegel (BGL) und kardiovaskuläre Parameter (systolischer Blutdruck [SBP], diastolischer

Blutdruck [DBP], Pulsfrequenz [PR], Pulsdruck, mittlerer arterieller Druck [MAP], Rate Pressure Product [RPP], Double Product [Do-P])
- Zeitpunkte der Messungen: Vor der Intervention, unmittelbar danach und 20 Minuten nach der Intervention

Ergebnisse

Parameter	Veränderung nach der Intervention	Veränderung 20 Min. nach der Intervention
Pulsfrequenz (PR)	Signifikante Reduktion	Signifikante Reduktion
Rate Pressure Product (RPP)	Signifikante Reduktion	Signifikante Reduktion
Double Product (Do-P)	Signifikante Reduktion	Signifikante Reduktion
Blutzuckerspiegel (BGL)	–	Signifikante Reduktion
Systolischer Blutdruck (SBP)	–	Signifikante Reduktion
Diastolischer Blutdruck (DBP)	–	Signifikante Reduktion
Mittlerer arterieller Druck (MAP)	–	Signifikante Reduktion

Die Resultate zeigen, dass die Eismassage unmittelbar nach der Anwendung zu einer Verbesserung der kardiovaskulären Funktionen führt. Nach 20 Minuten konnte zusätzlich eine signifikante Reduktion des Blutzuckerspiegels festgestellt werden. Keine der Probanden berichtete über Nebenwirkungen während oder nach der Intervention.

Schlussfolgerung

Die Eismassage am Abdomen ist eine effektive Maßnahme zur kurzfristigen Verbesserung der kardiovaskulären Funktionen und

zur Senkung des Blutzuckerspiegels bei gesunden Probanden. Für eine klinische Anwendung und um die Ergebnisse weiter zu validieren, sind jedoch langfristige randomisierte kontrollierte Studien mit Patienten, insbesondere mit Diabetes, und einer größeren Stichprobe erforderlich.

Weitere Informationen finden Sie in der vollständigen Studie: **https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39669542**.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki