

Immer beliebter – Eisbaden

Eisbaden oder auch Winterschwimmen genannt wird bei uns immer beliebter und viele Personen schwören auf die positive Wirkung. Aber welche Vorteile hat ein kaltes Bad?

- Eisbaden verbessert die immunologischen Abwehrkräfte
- Die Durchblutung und der Kreislauf werden angeregt
- Das Kälte-Wärme-Training beugt Ablagerungen in der Arterien vor und schützt so vor Bluthochdruck – einer der Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt
- Eisbaden kann auch einen positiven Effekt auf die Fettverbrennung auslösen: weißes Körperfett (auch als schlechtes Fett genannt) wird besser abgebaut, denn das kalte Wasser aktiviert das sogenannte braune Fett, da versucht wird, die eigene Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Braunes Fett speichert im Gegensatz zu weißem Fett keine Energie, sondern verbrennt sie in zelleigenen Energie-Kraftwerken. So können laut einem Forscherteam der Arctic University of Norway die braunen Fettzellen Wärme erzeugen und die Körpertemperatur stabil halten
- Zudem fördert das Eisbad die Durchblutung im Gesicht - ein perfekter Winter Glow und das ganz ohne Kosmetik!

Nach all den positiven Vorzügen möchte jeder sofort ins kalte Wasser springen! Aber Vorsicht! Auf einige Punkte sollten Sie unbedingt achten denn erst ab einer Wassertemperatur von fünf Grad Celsius spricht man von Eisbaden und das ist ungewöhnlich kalt für unseren Körper.

Eisbaden Profi-Tipps:

- Einem Kälteschock sollte sich nur aussetzen, wer keine Herz- oder Gefäßprobleme hat!
- Sie müssen sich langsam an die Kälte herantasten, z.B. mit Wechselduschen oder Baden im Herbst.
- Nie ins Wasser springen - Tauchen Sie langsam ein.
- Der Kopf sollte immer trocken bleiben.
- Setzen Sie eine Mütze auf und ziehen Sie evtl. Handschuhe an.
- Beim ersten Mal, sollten Sie nur wenige Sekunden im Wasser bleiben.
- Gehen Sie niemals ALLEINE Eisbaden. Im Notfall sollte immer jemand an Ihrer Seite sein.
- Nach dem Baden sollten Sie sich sofort auf ein Handtuch stellen, um Ihre Füße zu schützen, sich warm einpacken und wenn möglich, einen heißen Tee zu sich nehmen.
- Wer sich unsicher ist, sollte sich vorab von einem Arzt untersuchen lassen



Fazit: Vielleicht haben wir die ein oder andere Person auf den Geschmack gebracht ins kalte Wasser zu wagen. Hier im Hause (Krankenhaus Barmherzige Brüder) gibt es einen echten Winterschwimmer – Experten. Siehe Bild 😊. Franz Mayr kann Ihnen gerne noch weitere Tipps und Empfehlungen geben. Schließlich schwimmt er schon seit 10 Jahren im Eisbach / Englischen Garten bei Minus-Temperaturen herum.