

Trend „Eisbaden“ – Gesundheit durch Kälte

Eisbaden in freien Gewässern boomt. In vielen Ländern seit Jahrhunderten Brauch, wird das Abtauchen in eiskaltes Wasser unter zehn Grad auch in unseren Breiten immer beliebter, um die Gesundheit zu fördern. Die Kältetherapie stärkt das Immunsystem, verbessert den Blutdruck, baut Stress ab und macht glücklich. Bevor Sie damit starten, sollten Sie sich jedoch ärztlich untersuchen lassen und einiges bei der Vorbereitung beachten. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema „Eisbaden“ und erfahren Sie mehr von unseren OÖG-ExpertInnen.

Frage 1: Wann sollte man mit den Vorbereitungen fürs Eisbaden beginnen?

Antwort 1: Im Sommer, wenn der Körper noch von den hohen Temperaturen aufgeheizt ist.

Antwort 2: Im Herbst, um sich langsam an die niedrigeren Temperaturen zu gewöhnen.

Antwort 3: Im Winter, um die volle Kältewirkung und ihre Effekte sofort zu spüren.

Richtig!

Beginnen Sie im Herbst, wenn die Außentemperaturen langsam sinken, sich vorzubereiten. Hierzu gehören auch tägliche Wechselduschen (warm/kalt) daheim. So kann sich der Körper nach und nach an die Kälte gewöhnen, bevor Sie im Winter mit dem Eisbaden starten.

Frage 2: Für wen ist Eisbaden schädlich?

Antwort 1: Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Antwort 2: Für Menschen mit Allergien

Antwort 3: Für Menschen mit hohem Vitamin-D-Spiegel

Richtig!

Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten auf Eisbaden unbedingt verzichten. Denn das plötzliche Eintauchen in eiskaltes Wasser belastet das Herz-Kreislauf-System stark, da der Körper rasch auf die Kälte reagiert (u. a. gesteigerter Sauerstoffverbrauch).

Frage 3: Welche Rolle spielt die Atmung beim Eisbaden?

Antwort 1: Ruhiges und bewusstes Atmen hilft, den Kälteschock unter Kontrolle zu halten.

Antwort 2: Die Atmung spielt keine Rolle.

Antwort 3: Schnelles und flaches Atmen hilft, den Kälteschock unter Kontrolle zu halten.

Richtig!

Die Atmung spielt eine zentrale Rolle, um Panik im eisigen Wasser zu vermeiden. Ruhiges und bewusstes Atmen hilft, den Kälteschock unter Kontrolle zu halten, den Körper und den Geist zu beruhigen und die Herzfrequenz zu stabilisieren.

Frage 4: Wie lange sollten AnfängerInnen in z. B. 10°C kaltem Wasser eisbaden?

Antwort 1: Solange wie sie es aushalten können.

Antwort 2: Zwei bis max. fünf Minuten

Antwort 3: Zwölf bis 35 Sekunden

Richtig!

AnfängerInnen sollten langsam starten und die ersten Male (in z. B. 10°C kaltem Wasser) nur wenige Sekunden bis max. eine Minute im Wasser bleiben. Für Geübte gilt die Faustregel: Pro Grad Celsius kann die Verweildauer im Eiswasser im Durchschnitt circa eine Minute betragen.

Frage 5: Wie weit sollte man beim Eisbaden ins Wasser eintauchen?

Antwort 1: Komplet, also mit dem Kopf unter Wasser

Antwort 2: Bis zu den Hüften

Antwort 3: Bis zu den Schultern

Richtig!

Tauchen Sie beim Eisbaden bis zu den Schultern ins Wasser ein. Der Kopf sollte hingegen immer trocken bleiben und bei extremer Außentemperatur auch mit einer Haube oder einem Stirnband geschützt werden.

Frage 6: Was ist nach dem Eisbaden besonders wichtig?

Antwort 1: Steigen Sie sofort unter die heiße Dusche.

Antwort 2: Trinken Sie sofort eine Heißgetränk.

Antwort 3: Ziehen Sie sich warm an und bewegen Sie sich aktiv.

Richtig!

Nach dem Eisbaden ist es wichtig, den Körper langsam (!) wieder aufzuwärmen. Ziehen Sie sich warm an und bewegen Sie sich aktiv. Verzichten Sie auf eine sofortige heiße Dusche o. ä., da dies den Kreislauf massiv überlastet.

Zusammenfassung:

Trend „Eisbaden“ – Gesundheit durch Kälte

Eisbaden (Schwimmen/Eintauchen) in Seen oder Flüsse bei Wassertemperaturen zwischen 15 °C und 0 °C boomt. In vielen Ländern von Skandinavien bis Russland seit Jahrhunderten Brauch, wird das Abtauchen in eiskaltes Wasser auch in unseren Breiten immer beliebter. Eisbaden oder auch CWI (Cold Water Immersion = kalte Tauchbäder) hat nämlich positive Effekte auf die Gesundheit. Die Kältetherapie stärkt das Immunsystem, verbessert den Blutdruck, baut Stress ab und macht glücklich. Bevor Sie damit starten, sollten Sie sich jedoch unbedingt ärztlich untersuchen lassen und sich gewissenhaft vorbereiten. Denn der neue Trend birgt auch Risiken, die nicht unterschätzt werden sollten.

Was passiert im Körper?

Beim Eintauchen in eiskaltes Wasser (10 °C und kälter) reagiert der Körper (Ø 36 °C) sofort mit einem sogenannten „**Kälteschock**“: Der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schnell und flach und die Blut- sowie die Hautgefäße ziehen sich – mitunter schmerzhaft – zusammen, um die Wärme in den lebenswichtigen Organen zu halten. Zugleich schüttet der Organismus Stress- und Glückshormone (z. B. Adrenalin, Cortisol, Dopamin, Endorphine) aus. Nach dem Verlassen des Wassers weiten sich die Blutgefäße wieder, was die Durchblutung anregt und die Regeneration fördert.

Gesundheitliche Effekte

Eisbade-Fans berichten von einem gestärkten Immunsystem, milderem Verläufen bei Infekten, mehr Energie und einem besseren psychischen Allgemeinbefinden, inklusive weniger Stressempfinden und vermehrten Glücksgefühlen. Auch soll sich der „eisige Trend“ positiv auf z. B. rheumatische Schmerzen, Asthma oder generell Entzündungen auswirken. Aussagekräftige medizinische Studien hierzu gibt es jedoch noch keine.

Langfristig kann regelmäßiges Eisbaden die Kälteresistenz erhöhen, da sich der Körper an die extremen Bedingungen anpasst und effizienter auf Temperaturschwankungen reagiert. Auch kann die Gefäßgesundheit gefördert werden, da der Wechsel zwischen Kälte und Wärme die Blutzirkulation anregt und so die Durchblutung verbessert. Nicht zuletzt kann die mentale Widerstandskraft erhöht werden: Indem man die Kälte im Wasser und damit den eigenen inneren Schweinehund überwindet, stärkt man sein Selbstvertrauen und kann klarer im Denken werden.

Sichere Vorbereitung

- Lassen Sie sich vor Ihrem Vorhaben gründlich ärztlich untersuchen, um eventuelle Herz-Kreislauf-Erkrankungen auszuschließen.
- Beginnen Sie im Herbst mit dem Eisbaden, wenn die Außentemperaturen langsam sinken. Praktizieren Sie zu Hause täglich Wechselduschen (warm/kalt) und weiten Sie dies aus bis hin zu rein kalten Duschen, um Ihren Körper an die Kälte zu gewöhnen.

Los geht's!

- Nehmen Sie immer eine Begleitperson zum Eisbaden mit.
- Legen Sie warme Kleidung bereit, um sich direkt nach dem Eisbaden warm einpacken zu können.
- Tragen Sie eine Mütze oder ein Stirnband, da der Kopf warm und geschützt bleiben sollte.
- Gehen Sie Schritt für Schritt in das kalte Gewässer (nicht rennen/springen!), um den Organismus an die niedrigen Wassertemperaturen zu gewöhnen.
- Gehen Sie nur bis zu den Schultern ins Wasser, der Kopf sollte nicht untertauchen.
- Atmen Sie im Wasser ruhig und bewusst, um die anfängliche Kälteschock-Reaktion zu kontrollieren.
- Bleiben Sie als AnfängerIn die ersten Male nur wenige Sekunden im Wasser. Steigern Sie die Verweildauer erst, wenn Sie geübter sind. Für Fortgeschrittene gilt die Faustregel:

Eine Minute im Wasser pro Grad Celsius des Wassers (z. B. 10 Minuten in 10 °C kaltem Wasser).

- Wenn Sie aus dem Wasser kommen, ziehen Sie sich sofort an und bewegen Sie sich aktiv, damit der Kreislauf langsam wieder in Schwung kommen kann.
- Gehen Sie max. zwei Mal wöchentlich eisbaden.

Risiken

- **Belastung Herz-Kreislauf-System:** Die plötzliche Kälte kann den Blutdruck stark erhöhen. Daher ist Eisbaden für PatientInnen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein absolutes Tabu!
- **Unterkühlung:** Ein zu langer Aufenthalt im eisigen Wasser kann zu Unterkühlung führen. Erste Anzeichen hierfür sind starkes Zittern oder Schmerzen in den Fingerkuppen und/oder an den Füßen. Wichtig ist es, sich nach dem Verlassen des Wassers langsam (!) wieder aufzuwärmen.
- **Hyperventilation:** Durch den Kälteschock kann die Atmung außer Kontrolle geraten und es kann Panik auftreten bis hin zum Bewusstseinsverlust.

Wenn Sie gesund sind und sich an die Regeln des Eisbadens halten, lassen sich die Risiken jedoch gut minimieren.

Fazit

Eisbaden ist eine gute Möglichkeit, in der kalten Jahreszeit die körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Mit der richtigen Vorbereitung und dem Bewusstsein für die eigenen Grenzen können Sie den Kälte-Kick genießen und von seinen positiven Effekten profitieren.