



## Das Saarland lebt gesund! – Gesundheitstipp: Eisbaden

Das Eintauchen in eiskaltes Wasser ist nicht nur in Skandinavien eine alte Tradition, sondern gewinnt auch in Deutschland aufgrund seiner zahlreichen gesundheitsförderlichen Effekte immer mehr an Popularität. Welche positiven Aspekte Eisbaden mit sich bringt und was vor und während des Eisbadens beachtet werden muss, erläutert Ihnen der heutige Gesundheitstipp.

Es ist wichtig vorab zu betonen, dass Eisbaden schrittweise trainiert werden sollte. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Personen Vorerkrankungen aufweisen. Zum Beispiel Menschen mit Herz- oder Gefäßproblemen sollten ein mögliches Eisbaden vorher mit einer Ärztin oder einem Arzt abklären. Die plötzliche Kälteeinwirkung könnte bei vorhandenen Durchblutungsstörungen zu einer lebensbedrohlichen Verengung der Blutgefäße führen oder Herzrhythmusstörungen, im schlimmsten Fall sogar einen Herzstillstand, auslösen. Am besten gewöhnen Sie den Körper daher Schritt für Schritt an die extreme Kälte. Für Beginner empfehlen wir wechselhafte oder kalte Duschen am Morgen zum Einstieg auszuprobieren.

Die positive Wirkung des Eisbadens auf unseren Körper wurde anhand verschiedener Studien aufgezeigt. Wissenschaftler aus der Schweiz konnten im Jahr 2020 anhand einer Studie belegen, dass das Kaltwasserschwimmen bei regelmäßigem Praktizieren gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Demnach ziehen sich die Hautgefäße beim Betreten des kalten Wassers zusammen, wodurch das Blut zur Regulierung der Körpertemperatur im Körperkern zentralisiert wird. Nach dem Verlassen des Wassers weiten sich die Gefäße unmittelbar, was zu einer gesteigerten Durchblutung führt. Dieser Wechsel zwischen Zusammenziehen und Weiten stellt ein effektives Training für die Gefäße dar. Regelmäßiges Eisbaden kann so dazu beitragen, den Blutdruck und den Ruhepuls zu reduzieren. Professor Hanns-Christian Gunga von der Charité – Universitätsmedizin Berlin erklärt: „Das Kälte-Wärme-Wechsel-Training beugt Ablagerungen in den Arterien vor und schützt so vor Bluthochdruck – einer der Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt.“

Eine Studie aus Finnland konnte die positive psychische Wirkung des Eisbadens belegen. Die Probandinnen und Probanden verspürten weniger Stress, Anspannung und Müdigkeit. Des Weiteren sanken die Beschwerden der Studienteilnehmenden, die an Rheuma oder Asthma erkrankt waren. Zusätzlich erfolgt die Ausschüttung von wertvollen Stoffen wie Adrenalin, Endorphinen und entzündungshemmenden Kortikoiden.

Das Aufwärmen des Körpers nach dem Eisbad gestaltet sich als essentiell. Hierfür empfiehlt Ihnen das DSLG-Team Handtücher, warme Kleidung und eine Thermoskanne mit warmem Tee. Außerdem sollten Sie während des Badens eine Mütze tragen, da der Körper über den Kopf die meiste Wärme abgibt.

Ob als morgendliche Routine, gemeinschaftliches Ritual oder persönliche Herausforderung – Eisbaden hat sich längst von einer Nische zu einer faszinierenden Freizeitbeschäftigung entwickelt, die immer mehr Menschen für sich entdecken. Das eiskalte Bad bietet die Möglichkeit, Körper und Seele zu stärken und das eigene Wohlbefinden zu fördern.

Trauen Sie sich den Gang ins kalte Wasser zu?!

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLIG) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## Quellen

AOK. (20.01.2022). *Eisbaden: So gesund ist der Sprung ins kalte Nass*. Zugriff am 01.12.2023 unter <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/immunsystem/eisbaden-das-muss-man-beachten/>.

Barmer. (22.03.2022). *Mythos Eisbaden: Wie gesund ist das Winterbad wirklich?*. Zugriff am 07.23.2023 unter <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/newsletter-gesundheit-im-blick/eisbaden-1070578>.

Brisant. (16.10.2023). *Eiskalter Trend. Wie gesund ist Eisbaden wirklich?*. Zugriff am 07.12.2023 unter <https://www.brisant.de/gesundheits/eisbaden-160.html>.

Huttunen, P., Kokko, L. & Ylijokuri, V. (2004). Winter swimming improves general well-being. *International Journal of Circumpolar Health*, 63(2).

Knechtle, B. et al. (2020). Cold Water Swimming—Benefits and Risks: A Narrative Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(23).

## Bilder:



<https://depositphotos.com/de/photos/neujahrsschwimmne.html?filter=all&qview=41848793>



<https://depositphotos.com/de/photos/eis-schwimmen.html?filter=all&qview=40025057>