



Anleitungen und Tipps: So startest du sicher in dein Eisbaden-Abenteuer

Eisbaden stärkt das Immunsystem und fördert die mentale Widerstandskraft. Doch Vorbereitung und Sicherheit sind entscheidend. Wir haben dir ein PDF mit Anleitungen und Tipps erstellt, indem du erfährst, wie du dich optimal vorbereitest, worauf du achten musst und welche gesundheitlichen Aspekte beim Eisbaden wichtig sind.

1 Körperliche Voraussetzungen

Gesundheitscheck:

Vor dem ersten Eisbaden ist eine ärztliche Untersuchung ratsam, insbesondere für Personen mit:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Atemwegserkrankungen

Kondition:

Eine gute körperliche Grundfitness ist von Vorteil, um den Kälteschock besser zu verkraften.

Kontraindikationen:

Eisbaden sollte vermieden werden bei:

- Akuten Infektionen oder Fieber
- Offenen Wunden oder Hauterkrankungen
- Schwangerschaft
- Empfindlichkeit gegenüber Kälte



2 Vorbereitung auf das Eisbaden

Kleidung:

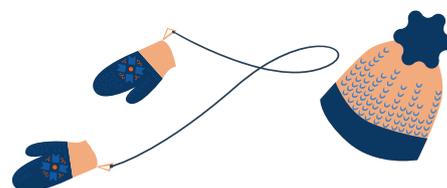
- Badebekleidung: Badeanzug oder Badehose, möglichst enganlegend.
- Schuhe: Wasserschuhe oder Neoprensocken gegen Kälte und scharfe Gegenstände.
- Kopfbedeckung: Mütze zum Schutz vor Wärmeverlust über den Kopf.
- Handtuch und Bademantel in Griffweite für schnelles Aufwärmen nach dem Eisbaden.

Warm-up-Übungen:

- Leichtes Joggen oder Hampelmänner zum Aufwärmen.
- Dynamisches Dehnen, um die Muskeln vorzubereiten.

Mentale Vorbereitung:

- Visualisierung: Stelle dir den Ablauf des Eisbadens vor, um mentale Blockaden abzubauen.
- Atemübungen: Tiefe, kontrollierte Atemzüge helfen, die Kälte zu meistern.
- Zielsetzung: Setze dir ein realistisches Ziel für die Verweildauer im Wasser



3 Sicherheitsvorkehrungen

Begleitperson:

Nicht alleine ins Eiswasser gehen. Eine Begleitperson sollte immer in der Nähe sein.



Kenntnis über die Gewässer:

- Informiere dich über die Tiefe, Strömungen und eventuelle Gefahrenstellen des Gewässers.
- Achte darauf, dass der Zugang sicher und rutschfest ist.
- Vermeide unbekannte oder abgelegene Orte.

Notfallplan:

- Halte ein Telefon griffbereit, um im Notfall Hilfe zu rufen.
- Kenntnis der Rettungstechniken bei Unterkühlung.
- Klare Absprachen mit der Begleitperson über das Vorgehen im Notfall.

4 Schritt-für-Schritt-Anleitung

Einstieg:

- Gehe langsam und kontrolliert ins Wasser, vermeide hektische Bewegungen.
- Atme ruhig und tief, um den Kälteschock zu minimieren.
- Halte dich, wenn möglich, an einer sicheren Stelle fest.

Verweildauer:

- Anfänger sollten nur wenige Sekunden bis maximal 1-2 Minuten im Wasser bleiben.
- Konzentriere dich auf eine ruhige Atmung.
- Wenn du Zittern oder Taubheitsgefühle bemerkst, verlasse das Wasser umgehend.

Aussteigen:

- Gehe langsam aus dem Wasser, um Schwindel zu vermeiden.
- Halte dich an der Umgebung fest oder nutze eine Unterstützung, falls nötig.



Aufwärmen:

- Trockne dich sofort ab und ziehe warme, trockene Kleidung an.
- Vermeide intensives Reiben der Haut.

5 Nachsorge

Richtiges Aufwärmen:

- Warme Kleidung in Schichten anziehen.
- In Bewegung bleiben, um die Durchblutung zu fördern, aber keine intensiven Sportarten.

Warme Getränke:

- Trinke warme, aber nicht heiße Getränke.
- Vermeide Alkohol.

Quellen und weitere Informationen:

<https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/eisbaden-vorteile-risiken-und-wie-es-richtig-geht-235714.html>
<https://www.mdr.de/wissen/eisbaden-wie-geht-man-richtig-eisbaden-ist-eisbaden-gesund100.html>