

CHECKLISTE FÜR DAS EISBADEN

Wichtige Dinge, die Du zum Eisbaden mitnehmen solltest!

- Warme Kleidung:** Nach dem Eisbaden ist es von Vorteil, einen Bademantel, sowie kuschelige, warme und bequeme Kleidung dabeizuhaben.
- Warme Schuhe:** Für den Zeitraum nach dem Baden sind warme und isolierende Schuhe empfehlenswert.
- Handtücher:** Bringe ein Handtuch zum Abtrocknen mit und idealerweise ein zweites Handtuch, auf das du nach dem Baden stehen kannst, um dich vor der Kälte des Bodens zu schützen.
- Warmes Getränk:** Ein heißes Getränk sorgt nach dem Eisbaden für angenehme Wärme von innen.
- Schutz für Hände und Füße:** Gegen Kälteempfindlichkeit können Neoprenschuhe und -handschuhe helfen, die von einigen Eisbadern genutzt werden. Für die Hände ist dies oft nicht notwendig, da man sie einfach aus dem Wasser halten kann.
- Warme Mütze:** Eine warme Mütze ist unverzichtbar, da etwa ein Drittel der Körperwärme über den Kopf verloren geht.
- Gesundheitshinweis:** Sprich vor dem Eisbaden unbedingt mit deinem Arzt. Bei Herz- oder Kreislaufproblemen solltest du auf das Eisbaden verzichten!



KEEP
FROZEN

