

VORBEREITUNG ZUM EISBADEN

Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Einstieg ins Eiswasser

Um langsam und kontrolliert an Kaltwasser- oder Eisbaden heranzuführen, helfen die folgenden Schritte:

1. Fokussiere dich auf die Atmung

Eine ruhige und bewusste Atmung ist der Schlüssel. Atme zu jeder Zeit, sowohl vor als auch während des Eisbadens, tief und gleichmäßig ein und aus. **Tipp zur Atemtechnik:** Verlängere deine Ausatmung auf die doppelte Zeit der Einatmung. Dies gelingt, indem du beim Ausatmen die Lippen leicht zusammenpresst, um die Ausatmung zu verlangsamen. Konzentriere dich anfangs zu 100 % auf deine Atmung. Es ist normal, dass dein Körper bei der Kälte in einen „Panikmodus“ wechselt und versucht, hektisch und flach zu atmen. Dies kannst du durch bewusstes, tiefes Bauchatmen kontrollieren.

2. Gewöhne dich langsam an kaltes Wasser

Beginne nach dem Duschen damit, das Wasser schrittweise kälter zu stellen, bis du eine Temperatur erreichst, die du für **30 Sekunden** aushalten kannst. **Tipp:** Atme 1 Sekunde vor dem Umschalten auf kaltes Wasser bewusst aus (mit leicht gepressten Lippen). Dies spannt die Muskulatur im Oberkörper an und reduziert das Empfinden des Kältereizes.

3. Steigere die Kälte und Dauer

Halte die kalte Dusche zunächst 30 Sekunden lang aus. Wenn dies leicht fällt, stelle das Wasser noch kälter – bis zur maximal möglichen Kälte. Wiederhole dies täglich nach deinem normalen Duschen.

4. Erhöhe die Dauer Schritt für Schritt

In der ersten Woche: Halte die kalte Dusche täglich für 30 Sekunden aus. Ab der zweiten Woche: Verlängere die Zeit auf **45 Sekunden**, und steigere sie wöchentlich um jeweils **15 Sekunden**, bis du mindestens **2 Minuten** unter kaltem Wasser bleiben kannst. **Hinweis:** Wenn du größere Sprünge als 15 Sekunden schaffst, ist das völlig in Ordnung – passe die Steigerung deinem Wohlbefinden an.

5. Übergang zum Eisbad

Sobald du 2 Minuten unter der kalten Dusche aushalten kannst, kannst du den nächsten Schritt wagen: Besorge dir ein Fass oder eine große Wanne und fülle sie mit kaltem Wasser. Stelle sie auf den Balkon, die Terrasse oder in den Garten und tauche ein. Achte weiterhin auf die richtige Atmung und steigere die Zeit langsam.

Mit Geduld und regelmäßiger Übung wirst du dich Schritt für Schritt an die Kälte gewöhnen und die positiven Effekte des Eisbadens genießen können. Bleib achtsam und höre auf deinen Körper!



KEEP
FROZEN



Empfehlungen für Anfänger

Die Wassertemperatur bestimmt, wie lange du sicher im kalten Wasser bleiben kannst. Eine Faustregel besagt: Bei 5 °C solltest du maximal 5 Minuten im Wasser bleiben, bei 8 °C entsprechend maximal 8 Minuten. Bei sehr kaltem Wasser, also ab 2 °C oder darunter, wird jedoch empfohlen, mindestens 3 Minuten im Wasser zu verweilen, um die vollen gesundheitlichen Vorteile des Eisbadens zu nutzen. Diese Dauer gibt deinem Körper ausreichend Zeit, um die positiven Effekte wie die Anregung des Kreislaufs und des Immunsystems zu entfalten. Gleichzeitig bleibt die Belastung durch die Kälte in einem sicheren Rahmen.

Nach dem Eisbaden ist es wichtig, achtsam mit deinem Körper umzugehen. Wenn möglich, solltest du auf das Abtrocknen verzichten und deinen Körper an der Luft trocknen lassen. Das fördert eine sanfte Regulation der Körpertemperatur. Falls du dich doch abtrocknen möchtest, achte darauf, die Haut nur vorsichtig abzutupfen und nicht zu reiben. Gerade nach der Kälte kann die Haut empfindlich auf zu kräftiges Reiben reagieren und gereizt werden. Sobald du trocken bist, zieh dich warm an, trinke ein heißes Getränk und bewege dich für mehrere Minuten. Leichte körperliche Aktivität, wie ein Spaziergang oder Sport, hilft deinem Körper, sich auf natürliche Weise wieder aufzuwärmen und die Durchblutung zu fördern.

Wärmequellen wie Wärmflaschen oder eine Sauna direkt nach dem Eisbad solltest du unbedingt meiden. Auch das sofortige Anziehen dicker Kleidung ist keine gute Idee, da dies den positiven Effekt des Eisbadens reduzieren kann. Die Anpassung deines Körpers an die Kälte und die Aktivierung der Thermoregulation sind ein zentraler Bestandteil des Prozesses. Bewege dich daher erst einige Minuten, bevor du dich warm einpackst, um den Kältereiz optimal zu nutzen.

Du musst dich nicht erschrecken, wenn deine Haut nach dem Kaltwasserbad leicht rötlich bis intensiv rot wird. Dies ist vollkommen normal und hängt sowohl von der Dauer des Aufenthalts im Wasser als auch von der Temperatur ab. Die Rötung zeigt, dass dein Körper die Durchblutung an die Hautoberfläche zurücklenkt, nachdem er während des Eisbadens versucht hat, die lebenswichtigen Organe zu schützen. Dieses Phänomen gehört zu den natürlichen Reaktionen des Körpers und ist ein Zeichen für die Aktivierung deines Kreislaufs.

Mit diesen Hinweisen kannst du sicherstellen, dass dein Eisbad sowohl angenehm als auch gesundheitsfördernd bleibt. Achte immer darauf, wie sich dein Körper anfühlt, und passe die Dauer oder Intensität entsprechend an.

Keine Angst vor dem „After-Drop“

Es ist wichtig zu verstehen, was während und nach dem Eisbad im Körper geschieht. Wenn du im kalten Wasser bist, schützt der Körper die lebenswichtigen Organe, indem er den Blutfluss zu den Gliedmaßen und zur Haut reduziert. Dadurch bleibt der Körperkern warm, während Haut und Gliedmaßen abkühlen. Sobald du das Wasser verlässt, vermischt sich das kalte Blut aus den äußeren Bereichen des Körpers mit dem wärmeren Blut im Körperkern. Dies führt dazu, dass die Körperkerntemperatur sinkt, selbst wenn du dich warm anziehst oder dich in einem beheizten Raum aufhältst. Dieser Effekt wird „After-Drop“ genannt. Es kann daher vorkommen, dass du erst einige Minuten nach dem Eisbaden zu zittern beginnst. Das Absinken der Körperkerntemperatur hängt von der Wassertemperatur und der Dauer deines Aufenthalts im kalten Wasser ab. In manchen Fällen kann es auch zu Unwohlsein, wie Schwindel, Übelkeit oder Kreislaufproblemen, kommen.

Denke immer daran: **Eisbaden ist kein Wettkampf!** Verzichte darauf, in einer Gruppe zu konkurrieren, wer am längsten im kalten Wasser bleiben kann – dies kann schnell lebensgefährlich werden. **Außerdem solltest du niemals allein ins kalte Wasser gehen.** Sorge dafür, dass immer eine zweite Person in deiner Nähe ist, die im Notfall helfen oder Hilfe rufen kann.



KEEP
FROZEN

