

Eisbaden: Der besondere Wintersport

Ein Winterbad ist nichts für Warmduscher - aber es stärkt das Immunsystem. Seen und Flüsse sind gefroren, draußen herrschen eisige Temperaturen, doch das hält Hartgesottene nicht davon ab, trotz Eis und Schnee sich in eiskalte Gewässer zu stürzen. Eisbaden ist Trend und findet immer mehr Anhänger. Das Winterbaden härtet ab und hält die Erkältung fern.

18.05.2018 - von Kirsten Niemann/rc

Das Thermometer zeigt eine einstellige Zahl. Es regnet. Die zwei Dutzend Menschen am Orankesee im Nordosten Berlins hält es jedoch nicht davon ab, das zu tun, was sie jeden Sonntagmorgen von September bis April tun: Sie lassen ihre warmen Jacken, Hosen und Pullover am Ufer zurück, um mit spitzen Zehen ins kalte Wasser zu tauchen. Schon nach wenigen Sekunden kommen die Ersten wieder heraus, ihre Haut ist krebsrot, doch sie sind glücklich. Die Winterbader genießen das Kribbeln auf der Haut und das erhebende Gefühl, sich zu etwas ganz Großem überwunden, ihre Grenzen überschritten zu haben.

Winterbaden als Volkssport

In den osteuropäischen Ländern ist Winterbaden ein Volkssport. Auch bei uns gab es schon in der Vergangenheit Fans: Goethe hackte im Winter ein Loch ins Eis des Flüsschens Ilm bei Weimar und genoss es, darin zu baden. Auch Karl der Große soll ein passionierter Eisschwimmer gewesen sein. Von den alten Germanen heißt es, sie haben ihre Neugeborenen in die kalten Wellen gehalten, um sie früh an die Gräuel des nordeuropäischen Winters zu gewöhnen.

Gesundheitswirkungen von Eisschwimmen

Nach wenigen Sekunden im eiskalten Wasser erlebt der Körper einen Temperaturreiz. Die Temperatur der Haut sinkt drastisch. Der Körper selbst kühlt jedoch nicht aus, er stellt sich auf

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/448>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

die neue Situation ein und wandelt die Energie, die er in Form von Kohlehydraten gespeichert hat, in Wärmeenergie um. Nun weiten sich die Gefäße, die sich zunächst zusammengezogen haben. Das Blut kann besser zirkulieren und stabilisiert den Kreislauf.

Erkältung adé

Die Liste der gesundheitlichen Vorteile des Eisbadens ist lang: Nach fünf Jahren Winterbad halbiert sich die Zahl der Arztbesuche, haben die Mediziner Rainer Brenke von der Hufeland-Klinik Bad Ems und Werner Siems in ihrem "Buch vom Winterschwimmen" festgestellt. Erkältungskrankheiten sind unter Eisschwimmern weitaus seltener als bei Menschen, die an der Heizung und unter einer Wolle überwintern. Natürlich schützt Winterbaden nicht vor grippalen Infekten, doch erwischt es sie viel seltener und weniger stark. Wer sich im Winter der kalten Welle aussetzt, der stellt sich allgemein besser auf Temperaturschwankungen ein, friert und schwitzt nicht so leicht bei Extremen.

Eisbaden: Tipps für Beginner

Dennoch ist dieser Kältesport nicht jedem uneingeschränkt zu empfehlen. Unerfahrene sollten sich langsam an die niedrigen Temperaturen gewöhnen. Daher ist es sinnvoll, bereits im September mit dem Bad zu beginnen, am besten zwei- bis dreimal die Woche. Wer jetzt erst einsteigen möchte, sollte sich mit Kneipp-Bädern oder Wechselduschen an die Kälte gewöhnen.

Winterbaden: So geht's

Vor dem Bad ist es wichtig, sich warm zu turnen: mit einem kleinen Dauerlauf, Liegestützen oder Gymnastik. Durch den Kopf entweicht sehr viel Wärme, also empfiehlt sich das Tragen einer Mütze. Auch Hände und Füße kühlen besonders schnell aus. Die Hände sollten daher an der Luft bleiben, Neoprensocken schützen die Füße. Ein Bad von drei bis fünf Minuten reicht für die Stärkung der Abwehrkräfte aus, sonst droht Unterkühlung. Also schnell wieder ans Ufer, sich mit einem Handtuch gründlich trocken rubbeln und warme Kleidung anziehen, herrlich.

Fazit: Studien haben obendrein gezeigt, dass das Bad im Winter nicht nur abhärtet, sondern auch gute Laune bereitet: Der Temperaturschock setzt jede Menge körpereigener Glückshormone frei. Dennoch kostet es die Eisbader auch beim

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/448>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

nächsten Mal Überwindung. Doch eines ist tröstlich: Kälter als null Grad wird das Wasser nie.

Bildrechte: Flickr Patrick Breen CC BY 2.0 Bestimmte Rechte vorbehalten