



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG FÜR DAS ERSTE EISBAD

Bevor Du Dein erstes Eisbad in der Natur bei niedrigen Wassertemperaturen problemlos nehmen kannst, solltest Du Deinen Körper zunächst einmal darauf vorbereiten. Gehe nicht unvorbereitet in das kalte Wasser, da es für den Körper sehr gefährlich sein kann. Spreche am besten mit Deinem Hausarzt, ob das Eisbaden für Dich unbedenklich ist.

DEIN EQUIPMENT FÜR DAS EISBÄDEN

2-3 HANDTÜCHER



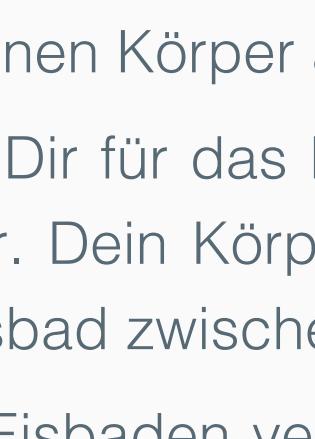
MÜTZE



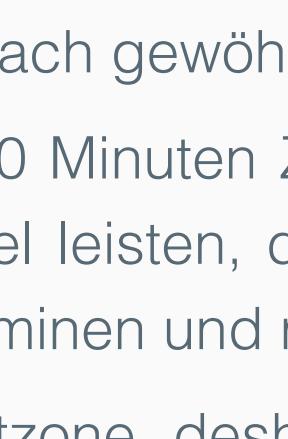
TIMER



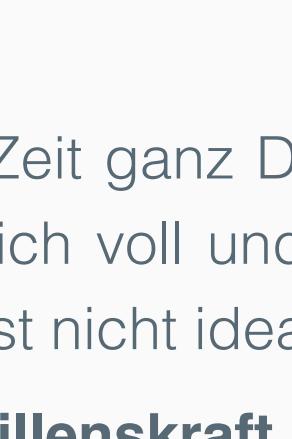
BADEMANTEL



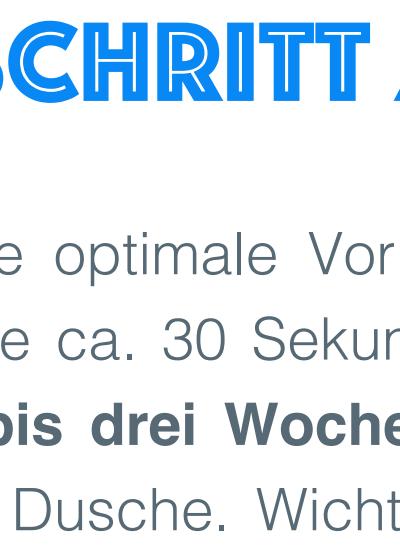
BEQUEME SCHUHE



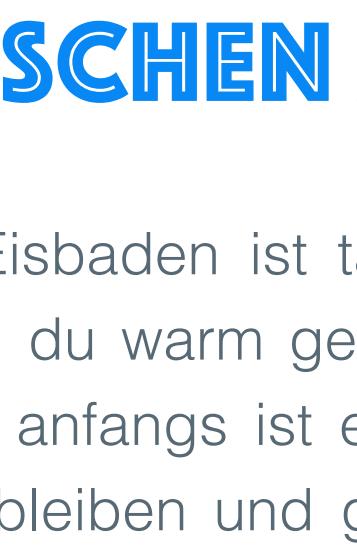
HANDSCHUHE



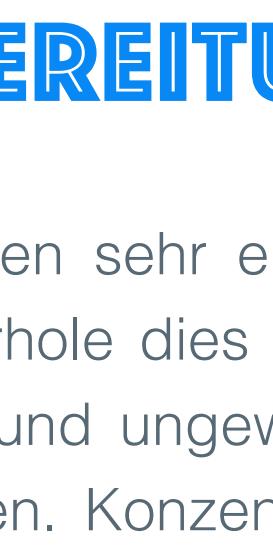
WARME KLEIDUNG



NEOPRENSOCKEN



HEISSER TEE



SCHRITT 1: EISBÄDEN ALS EIN LANGZEITPROJEKT

Fange am besten im Herbst an, wenn die Wassertemperaturen etwa bei 12-15 Grad liegen. So kannst Du deinen Körper an die Kälte nach und nach gewöhnen.

Nimm Dir für das Eisbaden mindestens 30 Minuten Zeit und widme diese Zeit ganz Dir und deinem Körper. Dein Körper wird beim Eisbad viel leisten, deshalb konzentriere Dich voll und ganz darauf. Ein Eisbad zwischen stressigen Arbeitsterminen und mehreren Telefonaten ist nicht ideal.

Beim Eisbaden verlässt Du Deine Komfortzone, deshalb sind hier **Deine Willenskraft, Deine Stärke und ein ruhiger und klarer Verstand** gefragt.



SCHRITT 2: KALT DUSCHEN ALS VORBEREITUNG

Für die optimale Vorbereitung auf das Eisbaden ist tägliches kalt Duschen sehr empfehlenswert. Dusche ca. 30 Sekunden kalt, nach dem du warm geduscht hast. Wiederhole dies für mindestens **zwei bis drei Wochen**. Nicht wundern - anfangs ist es nicht angenehm und ungewöhnlich in der kalten Dusche. Wichtig ist hier ruhig zu bleiben und gleichmäßig zu atmen. Konzentriere Dich vor allem auf das ruhige Ausatmen und versuche Schnappatmung zu vermeiden. Nach einigen Wochen kaltes Duschen, wirst Du feststellen, dass dein Körper sich allmählich daran gewöhnt hat und Du immer länger in der Dusche stehen kannst. **Separate kalte Fuß- und Handbäder** können zusätzlich unterstützend helfen Dich daran zu gewöhnen.

SCHRITT 3: DEIN ERSTES EISBAD



Nach dem Du längere Zeit kalt geduscht hast, kannst Du es Dir schon vorstellen, wie Dein Körper auf das kalte Wasser reagiert und Du kannst nun den ersten Schritt wagen und komplett ins Wasser steigen. Wir empfehlen **mit dem Baden im Herbst (Oktober, November) zu starten**. So bist Du auf die eiskalte Wassertemperaturen von 3-4 Grad im Winter bestens gewappnet.

Ziehe vor dem Baden warme Sachen und Deine Badebekleidung an. Handschuhe und Mütze nicht vergessen. **Mütze ist besonders wichtig**, damit der Kopf und das Gehirn im Warmen bleiben und vor dem Auskühlen geschützt sind.

Unmittelbar vor dem Einstieg ins Wasser atme ein paar Mal tief ein und aus, um Deinen Körper mit Sauerstoff ausreichend zu versorgen. Genieße den Blick aufs Wasser und **bereite Dich mental auf Dein erstes Eisbad vor**.

Steige langsam ins Wasser, und versuche dann aber so schnell wie möglich bis zu Brust oder Schultern ins Wasser einzutauchen. Jetzt erlebt dein Körper einen kurzen Schockzustand und versucht "zu flüchten". Bleibe dabei ganz ruhig und atme entspannt tief ein und aus. Nach 1-2 Minuten wirst Du merken, dass es immer angenehmer wird. Es kann sein, dass Du anfangs "kleine Nadelstiche" verspürst.

Solltest Du merken, dass im Wasser irgendetwas weh tut, Du im Wasser stark zitterst oder Du Dich unwohl fühlst - steige sofort wieder aus dem Wasser und wärme Dich umgehend auf.

Bleibe anfangs 1-2 Minuten im Wasser, je nach Körperfühlung. **Nach 4 Minuten treten positive Effekte in Deinem Körper auf**. Höre auf Deinen Körper - hier gilt weniger ist mehr, vor allem am Anfang. Genieße die Zeit im Wasser, nimm Deine Umgebung wahr und versuche zu entspannen.

NACH DEM BADEN



Vorsicht beim Aussteigen, Dein Körper könnte durch die Kälte teilweise taub sein, so dass Du keinen Schmerz verspürst (vor allem vor Steinen, Eisblöcken etc.). Nach dem Baden ist die Durchblutung angeregt, so dass Deine Haut rot ist - dies ist auch ganz normal.

Nun ist es wichtig **Deinen Körper so schnell wie möglich aufzuwärmen**. Ziehe nasse Sachen rasch aus, packe Dich warm ein und suche einen warmen Raum auf (nicht in die Sauna gehen, nicht in die warme Dusche), damit der Aufwärmprozess des Körpers beginnen kann.

Leichte Bewegung tut gut und sorgt dafür, dass Dein Körper sich schneller aufwärmst. Bewegungen wie lockere Kniebeugen, Hampelmänner, Arme und Beine kreisen sind begrüßenswert. Du solltest direkt danach jedoch keine anstrengende Sporteinheit durchführen, da Dein Körper zunächst noch geschwächt ist und erst einmal damit beschäftigt ist Wärme zu produzieren.

Dein Körper wird anfangs stark zittern, das ist ganz normal, da der Körper versucht sich "mechanisch" aufzuwärmen. Das Zittern könnte bis zu 20 Minuten lang anhalten. Wenn das Zittern abklingt, wirst du **eine innere Wärme spüren**, die sich für mehrere Stunden sehr angenehm anfühlt. Dein Körper ist wach und leistungsfähig, so dass Du ganz normal deinen Tag fortsetzen kannst. Sollte Dir noch nach mehreren Stunden noch immer kalt sein, nehme eine warme Dusche, um Dich endgültig aufzuwärmen (aber nur dann). Warmer Tee könnte wohltuend sein und Dir helfen Dich schneller aufzuwärmen.

Du hast es geschafft! **Sei stolz auf Dich und genieße die innere Wärme und Klarheit**. Wiederhole Eisbäder am besten wöchentlich oder wie es für Dich am besten erscheint.



DAS SIND DIE NO-GO'S FÜR EISBÄDER

Nimm das Eisbaden nicht auf die leichte Schulter. **Eisbaden ist eine Extremsituation für den Körper** und sollte nicht "kopflos" angegangen werden.

Mit kleinsten Erkältungssymptomen solltest Du auf KEINEN FALL ins kalte Wasser gehen.

Schwangere, Stillende und Personen mit Herz-Kreislauf-Störungen sollten das Eisbaden unbedingt meiden. Am besten Du konsultierst Deinen Hausarzt, ob Du fit fürs Eisbaden bist. Da bist Du auf der sicheren Seite.

Gehe keinesfalls alleine Baden, sorge dafür, dass Dich eine andere Person begleitet.

Gehe auf keinen Fall betrunken oder unter Drogeneinfluss ins Wasser.

Sehe Eisbäden nie als eine Challenge oder Mutprobe. Es geht darum, wie Du Dich fühlst und nicht wie lange Du im Wasser aushalten kannst.

Gehe nicht mit dem Kopf unters Wasser und halte Deinen Kopf im Warmen.

Nicht ins Wasser springen, sondern langsam und mit Bedacht reingehen.

Meide gefährliche Badestellen, starke Strömungen und unbekannte Gewässer.

Viel Spaß beim Eisbaden wünscht das Munich Hot Springs Team - We love the cold!

Disclaimer: Alle Tipps basieren auf langjährigen Eisbade-Erfahrungen der Verfasser, wir übernehmen keine Haftung und das Eisbaden wird von Dir auf eigene Gefahr durchgeführt. Du möchtest von einem erfahrenen Eisbader das erste Mal begleitet werden? Unsere Trainer stehen Dir zur Verfügung. Für mehr Informationen kontaktiere uns unter info@munichhotsprings.com.