



Heute schon gesund gefroren?

ARAG Experten mit Tipps zum Gesundheits-Trend Eisbaden

Eisbaden ist seit einigen Jahren immer mehr im Kommen. Weniger neuer Hype als vielmehr Tradition verschiedenster Kulturen, ist Eisbaden aber tatsächlich dafür bekannt, unterschiedlichen Krankheiten entgegenzuwirken. Vorausgesetzt, es wird richtig und sinnvoll betrieben. Damit das gelingt, haben sich ARAG Experten eingehend mit dem Thema beschäftigt.

Von Null auf Hundert oder wie fängt man an?

„Augen zu und durch“ ist eine beliebte Methode, unangenehmen Situationen zu begegnen. Doch die ARAG Experten warnen: Dieses Motto ist hier keinesfalls angesagt. Es gilt vielmehr, sich langsam heranzutasten. So ist es z. B. sinnvoll, sich bereits frühzeitig mit kalten Duschen an die Wassertemperatur zu gewöhnen, die einen dann draußen erwartet. Und auch hier geht es nicht einfach drauf los, sondern man beginnt, den Wasserstrahl von den Füßen in Richtung Oberschenkel zu richten und von den Händen in Richtung Schultern. Übrigens ist für Anfänger nicht angeraten, erst im Winter mit dem Eisbaden zu beginnen. Für einen sanfteren Einstieg eignen sich eher die Herbstmonate. Vor dem Gang ins Wasser raten die ARAG Experten, sich aufzuwärmen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Eine andere Alternative ist, vorbereitend zu atmen. Hierbei wird – je nach Methode – in unterschiedlichen Intervallen geatmet und die Luft angehalten. Dann läuft man nicht Gefahr, durch das plötzliche Luftschnappen durch den Temperaturunterschied zu hyperventilieren.

Kälte als Medizin: Wofür ist Eisbaden gut?

Ein Prinzip, das in der Medizin schon länger Anwendung findet, ist Kälte – wir kennen beispielsweise kühlende Salben oder Cool-Packs. Dass niedrige Temperaturen jedoch für den ganzen Körper angewendet werden, um Krankheiten zu bekämpfen, ist laut ARAG Experten noch vergleichsweise neu. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig und reichen von der allgemeinen Immunstärkung, die uns gerade im Winter hilft, an Erkältungswellen vorbeizuschrammen, bis hin zu psychischen Erkrankungen, Schmerzprozessen und vielen anderen Diagnosen. So raten Ärzte zum Beispiel bei einigen Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Psoriasis oder Neurodermitis ebenso wie bei chronischen Schmerzerkrankungen wie Migräne oder Arthrose, aber auch bei Sportverletzungen zu Besuchen in einer Kältekammer. Ebenso gut kann man dieselben körperlichen Vorgänge aber auch durch Baden in einem kalten See oder im Meer anregen. Vorteil: Die Betätigung in der freien Natur baut zusätzlich Stress ab und das Tageslicht gibt uns noch einmal eine Portion Vitamin D dazu. Übrigens hat auch Sebastian Kneipp schon im 19. Jahrhundert zu kaltem Wasser als Heilmethode geraten. Als Hydrotherapeut hat er klassische Kuranwendungen wie Wassertreten und Wechselduschen bekannt gemacht.

Einfach und ursprünglich oder was sollte man mitnehmen?

Man sollte durchaus auf etwas Equipment zurückgreifen: ARAG Experten empfehlen Mützen, Neopren-Handschuhe, Schuhe und Badesocken. Denn Hände und Füße sind am schnellsten unterkühlt und übertragen dies auf den gesamten Körper. Am Ufer sollten ein großes Handtuch oder ein Bademantel,



eine dicke Winterjacke sowie warme und trockene Kleidung bereitliegen. Im Wasser kann eine Schwimmboje unter Umständen der Retter in der Not sein, da man durch sie sichtbar ist und sich im Notfall an ihr festhalten kann. Noch wichtiger als jede Ausstattung ist allerdings der „Partner in Crime“: Jemanden zu haben, der mitmacht, einen motiviert – aber vor allem, der einem im Fall der Fälle helfen kann. Wenn der Helfer sich auch nicht überwinden kann mitzubaden; es genügt schon jemand, der das Eisbaden vom Ufer aus begleitet.

Wer sollte auf Eisbaden verzichten?

Auch wenn es als gesund gilt, ist es wie bei vielen anderen Maßnahmen: Die Empfehlung gilt nicht für absolut jeden. So sollten gerade jüngere Kinder nur sehr kurz im kalten Wasser bleiben, weil sie im Vergleich zu Erwachsenen viel schneller auskühlen. Selbstverständlich müssen sie gesund sein. Für Kleinkinder kommt Eisbaden hingegen gar nicht in Frage. Zudem kommt es auf die Art der Krankheit an, die bekämpft werden soll. So beugt die Kälte zwar Ablagerungen in den Arterien und damit der gefürchteten Verkalkung und Bluthochdruck vor, wer aber bereits herzgeschädigt ist oder eine entsprechende Vorgeschichte hat, für den kann Eisbaden lebensgefährlich sein. Und auch, wer bereits mit einem Infekt kämpft, hat laut ARAG Experten im kalten Wasser nichts zu suchen. Ebenso ist für ältere Menschen besondere Vorsicht geboten: Sie sollten eventuelles Eisbaden mit dem Arzt ihres Vertrauens vorab besprechen. Der wichtigste Tipp aber: Immer auf den eigenen Körper hören! Nicht übertreiben, weder bei der Häufigkeit noch bei der Dauer.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören? Schauen Sie hier:

<https://www.arag.com/de/newsroom/>

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 5.000 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,4 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

Vorstand Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: jennifer.kallweit@arag.de www.arag.de

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.