



# Eisbaden: Der Sprung ins kalte Wasser

„Du hast WAS gemacht?!“

„Naja, ich war kurz in der Nordsee...“

„Du meinst, du warst kurz AN der Nordsee. Spazieren?“

„Naja, eigentlich war ich schon eher IN der Nordsee. Adventsbaden.“

„Hach, dieses Kind...!“

Seufzend zündet meine Mutter die erste Adventskerze an, während mein Vater kopfschüttelnd noch ein paar Holzscheite in den Ofen wirft. Draußen herrscht das klassisch ostfriesische Winter-Wonderland Wetter: Irgendwas zwischen Hagel und Schneeregen. Mein Badeanzug tropft still im Takt der Weihnachtsmusik.

Damit ich hier nicht wie eine abgekühlte Eisprinzessin wirke: Nein, gemütlich finde ich ein winterliches Bad in der Nordsee nicht. Um ehrlich zu sein, finde ich Eisbaden jedes Mal wieder aufregend, eine kleine Mutprobe, die sich beim Ausziehen der Daunenjacke absurd, beim Eintauchen ins Wasser einfach nur kalt, aber spätestens beim wieder Anziehen der Daunenjacke genau richtig anfühlt. Und wenn ich mir die beiden Seniorinnen mit ihren berüschteten Badekappen am Nordseestrand anschau, deren Lachen Atemwolken in den winterlichen Himmel steigen lässt, dann bin ich mir sicher: Eisbaden hält fit! Aber stimmt das wirklich? Sollten wir uns bei kaltem Wetter nicht einfach mit einer Tasse Tee in eine heiße Badewanne statt in die vier Grad kalte Nordsee setzen?

## **Eisbaden: Eine Herzensangelegenheit**

Zunächst ist der „Sprung ins kalte Wasser“ vor allem eine Stresssituation für den Körper: Stresshormone werden ausgeschüttet, die Blutgefäße an den Extremitäten ziehen sich zusammen, damit die lebenswichtigen Organe in der Körpermitte warm bleiben. Und damit wir nicht allzu viel darüber nachdenken können, wie kalt uns eigentlich ist, wird sicherheitshalber auch die Durchblutung im Gehirn um circa 5 Prozent reduziert. Durch die verengten Blutgefäße entsteht ein größerer Widerstand, gegen den das Herz stärker schlagen muss. Gleichzeitig löst die Stresssituation aber auch den sogenannten Tauchreflex aus, der dem Herzen sagt: „Schlag mal langsamer, wir müssen Sauerstoff sparen!“. Hier haben wir also ein echtes Cardio-Workout, das Menschen mit Herz/Kreislaufproblemen auf jeden Fall lassen sollten. Für ein gesundes Herz und gesunde Blutgefäße ist das Eisbaden aber ein gutes Training, das vor Bluthochdruck schützt und durch den Hormon-Cocktail aus Kortisol, Adrenalin, Noradrenalin und Endorphinen sogar gute Laune machen kann. Hier kann sich Stress also doch mal lohnen.

## **Ab 10 °C ist kalt**

Für diesen Effekt braucht es auch gar nicht unbedingt eine dicke Eisschicht auf dem Gewässer. Prof. Gunga von der Charité Berlin erklärt, dass bereits eine Wassertemperatur von 10 Grad ausreicht und empfiehlt eine Badedauer von maximal drei Minuten, je nach individuellem Anteil des Fettgewebes. Und wie beim Sport gilt auch hier: Nicht übertreiben, sondern lieber regelmäßig gehen, ein bis drei Mal wöchentlich.



*Ohrenwärmer statt Standardbadekappe: so geht's in die kalte Nordsee.*

Apropos Sport: Im Zusammenhang mit Eisbaden fällt häufig der Name Wim Hof, ein niederländischer Extremsportler, der den Rekord von knapp zwei Stunde in Eiswasser mit Hilfe einer bestimmten Atemtechnik aufgestellt hat. So beeindruckend diese Leistung auch scheinen mag, desto stärker stellt sich hier die Frage, ob das Gehirn bei all der Kälte nicht doch in Mitleidenschaft gezogen wird. Schließlich versuchte genau dieser Extremsportler den Mount Everest in Shorts und Sandalen zu besteigen, erfolglos.

Beim Eisbaden also „Kopf oben behalten“ und am besten eine Mütze aufsetzen, damit der

Kopf nicht zu sehr einfriert.

## **Wonne in der Tonne**

Für diejenigen, die schon ganz heiß darauf sind regelmäßig eisbaden zu gehen, aber kein Seegrundstück oder Strandhaus besitzen, gibt es die Möglichkeit einer eigenen Eistonne. Frank aus Rastede ist inzwischen leidenschaftlicher Eisbader, hat aber noch nie einen Zeh in ein zugefrorenes Gewässer gesteckt. Stattdessen hat er im letzten Sommer die alte Wassertonne vom Dachboden geholt, mit einer Filterpumpe versehen und mit 1.000 Liter Wasser befüllt.

„Ich hatte mal Leute in so Eislöchern gesehen, dann einen Artikel dazu gelesen und mich gefragt: Wie kann ich das realisieren? Im August war es ja noch recht warm, also habe ich immer ein bisschen Eis aus dem Gefrierfach in die Tonne gefüllt“, erzählt Frank. Ich frage mich unwillkürlich, wie ich als Kind wohl reagiert hätte, wenn mein Vater mir verkündet hätte, dass es leider erstmal kein Magnum mehr für mich geben würde, weil das Gefrierfach für Eisbadewürfel reserviert wäre. Tatsächlich hat aber auch Frank die künstlichen Eiswürfel ziemlich schnell weggelassen und sich von 16 Grad im September auf 4 Grad im Januar hinunter in die Eistonne getastet. Jeden Morgen, noch vor dem Frühstück.



*Eisbaden im eigenen Garten geht ganz einfach in einer Wassertonne.*

„Ja, meistens will ich da eigentlich gar nicht rein. Also ich will eigentlich schon. Und dann stehe ich da so in Badehose... Aber da muss man einfach los und dann ist's gut. Wenn du drin bist, ist es schon schön. Es ist zwar kalt, aber nach ein paar Sekunden ändert sich das. Da kehrt dann so eine Ruhe ein. Ich bin dadurch gelassener geworden.“ Je nach Tagesform bleibt Frank zwischen fünf und zehn Minuten in seiner Eistonne, geht danach eine kleine Runde durch den Garten und stellt sich nicht unter eine heiße Dusche, sondern in die Küche, um seinen Kindern das Frühstück zu machen. Sein Körper soll sich selbst regulieren und wieder aufwärmen.

Er empfiehlt allen, die mit dem Eisbaden anfangen möchten: „Einfach langsam ausprobieren. Einfach machen, nicht zu viel drüber nachdenken und langsam anfangen, am

besten schon im Herbst. Probieren und dann genießen!“

Mein Badeanzug am Kamin ist inzwischen getrocknet, an Neujahr werde ich mit einigen Freundinnen wie jedes Jahr anbaden. Aber bis dahin liege ich lieber noch ein bisschen auf dem Sofa und esse Eis mit heißen Kirschen.

## Schritt für Schritt ins kalte Wasser

1. Ein bis zwei Minuten kalt duschen, bei den Füßen anfangen, dann langsam hocharbeiten.
2. Für einige Minuten in eine kalte Badewanne mit Eiswürfeln setzen.
3. Badesachen einpacken und ab an den See! Wenn du schon im Herbst anfängst, hast du Zeit dich an die frostigen Temperaturen zu gewöhnen.

### Was noch zu beachten ist:

- Keinen kühlen Kopf bewahren wollen, sondern Mütze aufsetzen!
- Gemeinsam ist's am schönsten: Immer in Begleitung Eisbaden gehen!



### Nora Kelschebach

Oldenburg  
redaktion@einfach-heimat.de

Über mich: Studium: Bachelor Nachhaltiges Management, TU Berlin

Heute: Ein bisschen Drama muss sein, deswegen studiere ich jetzt Schauspiel, engagiere mich im Bereich Umwelt und verbringe meine Sommer mit langen Wanderungen.

Bildnachweis: Privat