

EISBADEN



Autorin: Amelie Thomas



Übersicht

- **Einleitung**
- **Wim-Hof-Methode**
 - Positive Effekte auf den Körper
 - Kontraindikationen
 - Studien
 - Atmung
 - Basisatmung
 - Fortgeschrittenen Atmung
 - Allgemeines
 - Kälteexposition
 - Eiswasserbad für kalte Hände oder Füße
 - Geist
- **Allgemeine Effekte von Kälte bei Sport**
- **Arbeitsmaterial**
 - Sicher Eisbaden (1)
- **Quellenverzeichnis**

¹ In den Beiträgen sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

Einleitung

Eisbaden ist eine Art von Winterbaden, bei dem man in kaltem Wasser (meistens kühler als 5 Grad Celsius) schwimmt oder taucht. Es kann auch als eine Form der Kältetherapie oder als Herausforderung für den Körper betrachtet werden. Eisbaden wird oft von Menschen praktiziert, die sich für Wintersportarten, Wellness oder Körperstärkung interessieren. Es gilt als eine beliebte Wintersportaktivität in einigen Ländern, in denen es häufig als Neujahrsschwimmen stattfindet. Der Körper wird einem starken Kältereiz ausgesetzt, der für viele gesundheitliche Vorteile sorgen kann. Es ist wichtig, Vorsichtsmaßnahmen zu treffen und das Eisbaden langsam und schrittweise anzugehen, um Verletzungen oder Erfrierungen zu vermeiden.

Um sicher zu bleiben, ist es wichtig, dass man gut vorbereitet ist und sich vor dem Baden im kalten Wasser aufwärmt.

Die *Wim-Hof-Methode*² ist eine Art des Eisbadens, wofür es mittlerweile eine wachsende Studienlage gibt. Neben dem Eisbaden beinhaltet die Wim-Hof-Methode auch Aspekte der Atmung und Geisteshaltung.

Wim-Hof-Methode

Der niederländische Extremsportler *Wim Hof*, auch „Iceman“ genannt, entwickelte durch seine eigenen Erfahrungen mit Kälteexpositionen und deren Auswirkungen auf seinen Körper die Wim-Hof-Methode. Mittlerweile gibt es verschiedene Studien zu seiner Methode als auch Bücher und Kurse.

Es empfiehlt sich allgemein, Eisbäder mit mehreren Menschen durchzuführen, um sich in der Gruppe unterstützen zu können. Außerdem wird in der Gruppe der Sicherheitsaspekt erhöht.

Positive Effekte auf den Körper

Die Wim-Hof-Methode beinhaltet eine Reihe von Aktivitäten und Techniken, die auf die Steigerung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers abzielen. Eine dieser Techniken ist das Eisbaden, bei dem man sich in kaltem Wasser aufhält. Der Körper muss sich an die Kälte anpassen, was zu einer Steigerung der Immunfunktionen, der Durchblutung und der Hormonproduktion führen kann. Das Eisbaden kann helfen, Stress abzubauen, die Durchblutung zu verbessern und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.

Neben dem Eisbaden spielt die Atmung auch eine sehr große Rolle. Hierfür hat sich eine bestimmte Atemtechnik im Laufe der Jahre herausgebildet. Die Regulation der Atmung ist ein essenzieller Bestandteil der Methode. Ziel der Methode ist es, den Sauerstofflevel im Blut zu erhöhen, den Kreislauf anzuregen und Stress zu reduzieren. Es konnten positive Effekte auf das Immunsystem, die mentale Gesundheit und die physische Leistung festgestellt werden.

² Wim Hof: Die Wim-Hof-Methode, München, 2022, Integral Verlag

Kontraindikatoren

In bestimmten Fällen empfiehlt es sich mit einem Arzt Rücksprache zu halten, ob das Eisbaden und die Atemübungen für einen geeignet sind. Es sollte immer auf den eigenen Körper geachtet werden und nichts erzwungen werden.

Bei folgenden Beschwerden wird von den Übungen abgeraten:

- Epilepsie
- Bluthochdruck (v.a. bei Medikamenten gegen Bluthochdruck)
- Koronare Herzerkrankungen
- Vorerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt
- Allgemeine Vorsicht bei Migränen und Schwangerschaft

Allgemein gilt, die Atemübungen niemals im Wasser durchzuführen.

Studien

Aufgrund von medizinischem Interesse wurden im Laufe der Jahre verschiedene Studien an Wim Hof und seiner Methode durchgeführt.

Die Radboud University untersuchte die Auswirkungen der Wim-Hof-Methode auf das Immunsystem. Dafür wurden ihm tote Bakterien die sogenannten E.Coli injiziert. Normalerweise löst diese Injektion Krankheitsgefühle wie Fieber, Übelkeit, Kopfschmerzen und Frostgefühle aus. Die Studie wurde zuerst an Wim Hof selbst durchgeführt. Später auch an 12 weiteren



Abb.:1

Praktizierenden der Wim-Hof-Methode.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Praktizierenden als auch Wim Hof selbst ihre Immunantwort und das sympathische Nervensystem beeinflussen konnten, indem sie die Atemmethode anwendeten. Die entzündungshemmenden Mediatoren waren 200 Prozent höher, während die entzündungsfördernden Mediatoren bis zu 50 Prozent niedriger waren als bei Teilnehmern, die die Atemmethode nicht durchführten.

Eine weitere Studie der Wayne State University untersuchte die Gehirnfunktion, die Wim Hof ermöglichte, extreme Kälteeinwirkungen standzuhalten. Er wurde in einem speziellen Anzug, der die Temperatur regulieren kann im MRT und CT untersucht. Dabei wurde ihm absichtlich Kälte und Wärme zugefügt. Es konnte gezeigt werden, dass es durch die Atemtechnik zu einer Aktivierung von Hirnarealen kam, die mit Schmerzunterdrückung, Selbstreflexion und Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden.

Atmung

Basisatmung

Für die Basisatmung befindet sich der Körper im Sitzen oder Liegen. Am Anfang wird am besten durch die Nase geatmet, da hierbei der Fokus besser gehalten werden kann. Später kann auch durch den Mund geatmet werden, je nachdem, was einem besser liegt. Es werden 30 bis 40 tiefe Atemzüge gemacht, tief in den Bauch und in die Brust. Wichtig ist dabei, dass nicht nur flach in den Brustkorb geatmet wird, sondern tief, sodass sich der gesamte Bauchraum mit Luft füllt. Anschließend wird nach jedem Zug ohne Anstrengung völlig ausgeatmet. Nach 30 bis 40 Malen wird die Atmung so lange gestoppt, bis der Körper wieder Luft benötigt wird. Wenn das der Fall ist, wird tief eingeatmet und der Atem für etwa 15 Sekunden gehalten und anschließend völlig ausgeatmet. Der Körper entspannt sich.

Diese Abfolge wird noch zwei bis drei Mal wiederholt. Anschließend wird eine kleine Pause empfohlen in dem man sich entspannt und nachspürt, was sich im Körper verändert hat.

Während der Atmung kann es sein, dass die Finger- und Fußspitzen anfangen zu kribbeln. Das ist aber normal, da durch die Atmung vermehrt Sauerstoff ins Blut gelangt.

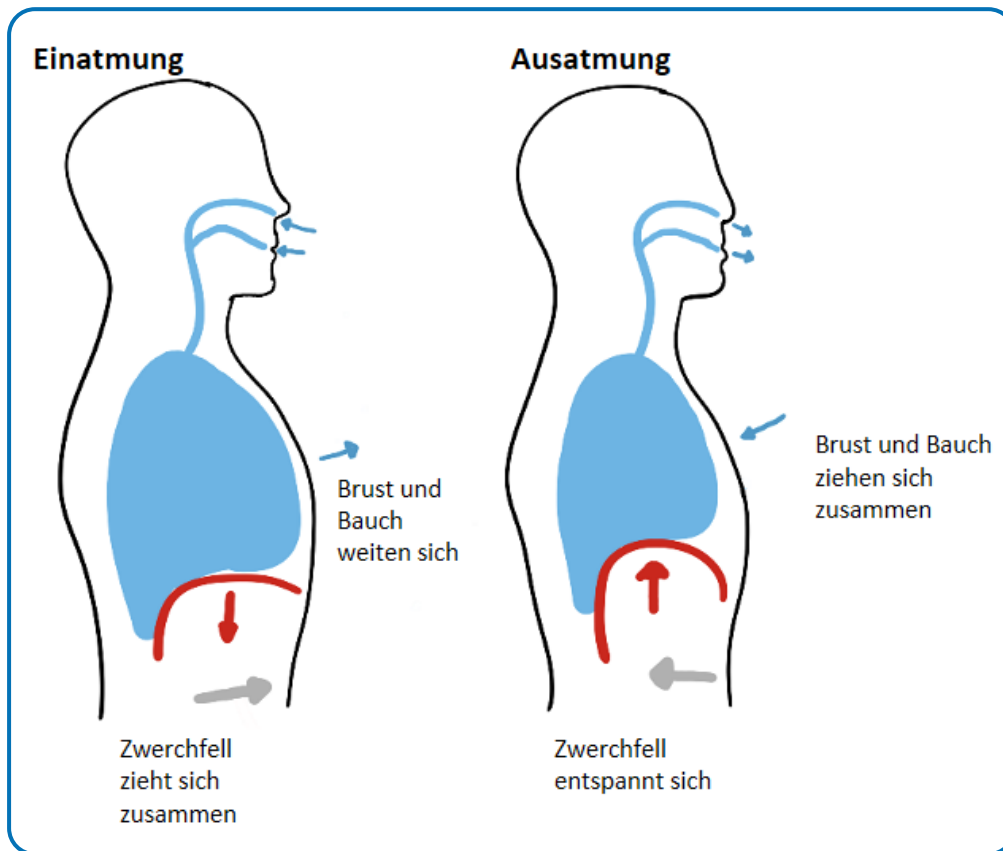
Die Atemübung kann morgens direkt als erstes durchgeführt werden, vor dem Yoga oder Workout oder abends als Entspannung vor dem Einschlafen.

Durch die Atmung kann die Vitalität und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden, ebenso wird das Immunsystem aktiviert und entzündungsfördernde Stoffe abgebaut.

Fortgeschrittene Atmung

Mit zunehmender Erfahrung der Basisatmung kann die Atmung intensiviert werden. Während bei der Basisatmung sehr langsam ein- und ausgeatmet wird, kann der Praktizierende, wenn er sich damit wohl fühlt, mit mehr Druck ausatmen, sodass er bewusst hyperventiliert. Der Atem kann nach 30 bis 40 Atemzügen für 90 Sekunden angehalten werden und bei Wohlbefinden diese Zeit auch noch verlängert werden. Ebenso kann auch neben der Ein- und Ausatmung durch die Nase auch durch den Mund geatmet werden. Meist kann dadurch noch mehr Luft in die Lunge und folglich mehr Luft in den Körper gelangen.

Allgemeines



Es ist bemerkbar, dass die Atmung mit zunehmender Erfahrung leichter wird. Wer anfangs Schwierigkeiten hatte, tief Luft zu holen, wird schnell feststellen, ein besseres Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln. Man versteht, wieviel Sauerstoff der Körper aufnehmen kann. Auch ist es möglich, dass der Körper immer länger den Atem anhalten kann, nachdem er vorher 30 bis 40 tiefe Atemzüge gemacht hat.

Wichtig ist, dass bis tief in den Bauch geatmet wird. Hierbei zieht sich das Zwerchfell zusammen und nach unten, wodurch sich der Raum in der Brusthöhle vergrößert und mehr Luft in die Lunge gelangen kann. Der Bauch wölbt sich. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell wieder und steigt nach oben, wodurch die verbrauchte Luft ausgestoßen wird. Der Zwerchfellatmung wird eine entspannende Wirkung zugeschrieben, die hilft dem Körper zu entspannen und Anspannungs-, Stress- und Angstzustände zu reduzieren.

Kälteexposition

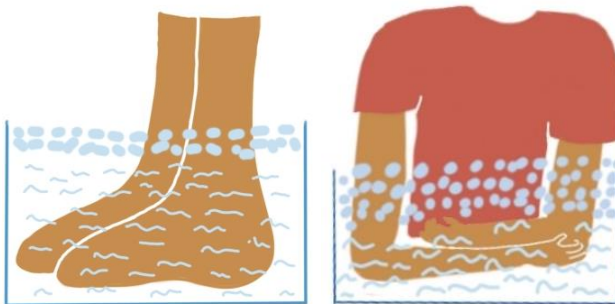
Die Atemübungen dürfen niemals im Wasser durchgeführt werden.

Um den Körper an die Kälte zu gewöhnen empfiehlt es sich, mit kalt Duschen anzufangen. Wenn man warme Duschen bevorzugt, kann es helfen, erst am Ende auf kalt umzustellen um sich so schrittweise der Kälte zu nähern. Am besten werden zuerst Beine und Arme kalt abgebraust, um sich dann langsam dem Oberkörper zu nähern. Es empfiehlt sich, jedes Mal ein bisschen länger unter der kalten Dusche zu bleiben.



	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Nach der warmen Dusche	30 Sekunden kalt	1 Minute kalt	1,5 Minuten kalt	2 Minuten kalt

Eiswasserbad für kalte Hände oder Füße



Wenn man zu schnell kaltwerdenden Gliedmaßen neigt, kann die folgende Übung helfen:

"Fülle einen Eimer oder eine Wanne zu einem Drittel mit Eiswürfeln und zwei Dritteln mit kaltem Wasser. Tauche deine Hände oder Füße bis zu zwei Minuten in die Wanne. Sie sollten langsam wärmer werden."

Fokussiere dich auf das jeweilige Körperteil. Nimm deine Hände oder Füße nach der entsprechenden Zeit aus dem kalten Wasser und schüttele sie aus, das unterstützt die Durchblutung."

Was hierbei passiert ist, dass sich zuerst die Blutgefäße zusammenziehen, jedoch bei einer Temperatur von etwa 10 °C weiten sie sich wieder und das Blut fließt besser zurück.

Ähnliche Anwendungen lassen sich auch in anderen Gesundheitskonzepten finden. Allgemein unterstützen die Anwendungen die Blutzirkulation und regen den Stoffwechsel an. Sie haben eine erfrischende Wirkung und stärken die Abwehrkräfte der oberen Atemwege.

Geist

Der mentale Fokus bezieht sich auf die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und sich bewusst zu sein, was im Körper und Geist vor sich geht. Dies hilft, sich mit der Kälte besser auseinander zu setzen und den Körper an den Extremzustand zu gewöhnen.

Allgemeine Effekte von Kälte bei Sport

Neben dem Eisbaden und einer kalten Dusche kann dem Körper auch Kälte in Kältekammern zugeführt werden die bis zu -120 Grad gekühlt werden können. Kälte kann die muskuläre Beanspruchung verringern und den Leistungsabfall nach intensiven Belastungen vorbeugen. Sie wirkt sich ebenfalls im Bereich der Schnelligkeit und innerhalb kurzer Abstände zwischen Wettkämpfen positiv aus.

Körperliche Anpassung

- Wenn der Körper Kälte ausgesetzt ist, passt er sich an, indem er seine Stoffwechselrate erhöht, um Wärme zu erzeugen. Dies kann dazu führen, dass der Körper mehr Kalorien verbrennt und somit hilft, Gewichtsverlust zu erreichen.

Verbesserung der Durchblutung

- Kälte kann die Durchblutung des Körpers verbessern, was dazu beitragen kann, dass mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den Muskeln gelangen. Dies kann die Muskelregeneration fördern.

Schmerzlinderung

- Kälte kann eine entzündungshemmende Wirkung haben und Schmerzen reduzieren. Daher kann kalte Kompression oder Eisbehandlung auf entzündeten oder verletzten Körperbereichen hilfreich sein.

Verbesserung der Leistung

- Eine kurze Zeit in der Kälte kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Da der Körper versucht, Wärme zu erzeugen, kann dies die Herzfrequenz erhöhen und die Atmung verbessern, was zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit führen kann.

Trotz der positiven Effekte ist es wichtig, den Körper vor dem Unterkühlen zu schützen und auf seine Signale zu hören.

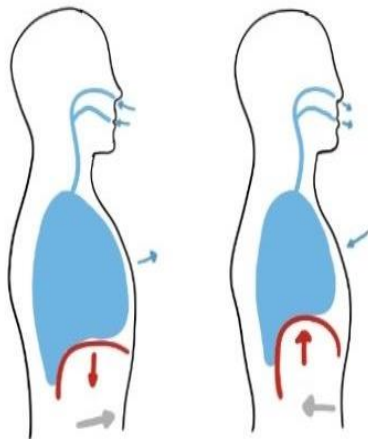


Sicher Eisbaden

- Hilfreich ist ein leichter Einstieg in offenen Gewässern
- Bei offenen Gewässern mit mehreren gehen und auf Strömung achten



- Kleidung für danach bereitlegen
- Warme Socken, Tee und Handtuch



ZWERCHFELLATMUNG
HYPERVENTILATION
AN LAND



Badekleidung anziehen und langsam ins Wasser gehen, um den Körper an die Temperatur zu gewöhnen



- Hände über den Kopf erleichtern den Einstieg
- Im Wasser nur langsame Atemzüge!!!



- Auf Körpersignale achten
- Am Anfang erstmal nur kurz im Wasser bleiben und die Zeit mit zunehmender Erfahrung verlängern
- Bei Unwohlsein das Wasser verlassen
- Starkes Zittern, eingefrorene Zehen sind Anzeichen, das Wasser zu verlassen

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungs-ort	Erscheinungs-jahr	Verlag
	https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-wissen/kneipp-anwendungen/kaltes-armbad/		Zuletzt aufgerufen: 21.03.2023	
Wim Hof	Die Wim-Hof-Methode	München	2022	Integral Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1	https://metro.co.uk/2008/01/27/ice-cool-87274/
Alle anderen	Amelie Thomas

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Amelie Thomas / Lehramtsstudierende	Malis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz