

FREE

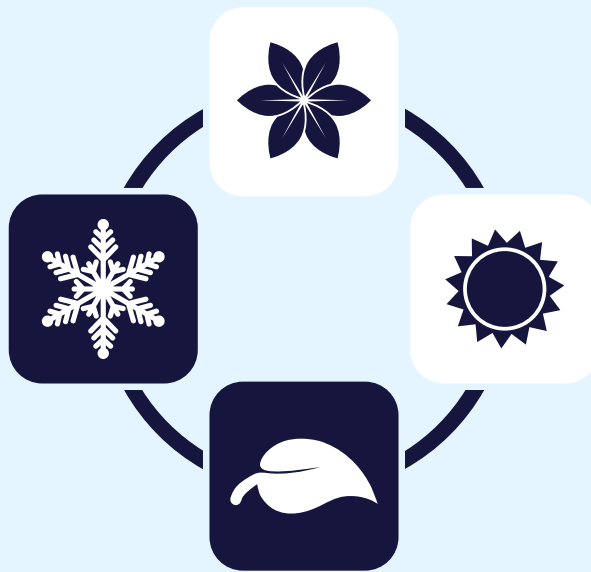
Einsteiger-Tutorial

Eisbaden & Kältetraining

Cold Coach Daniel Kuom
www.cold-coach.com

Inhalt

1. Definition von Eisbaden	3
2. Meine Motivation zum Eisbaden	4
3. Das sind die Benefits von Eisbaden	5
4. Die zehn Schritte zum erfolgreichen Eisbaden	8
5. FAQ Eisbaden und Kältetraining	10



1. Definition von Eisbaden

Eisbaden oder Winterbaden ist das **Baden in freien Gewässern bei Wassertemperaturen von bis nahe 0 °C**. Die Bezeichnung Winterbaden ist präziser als Eisbaden, da dieser Sport sinnvollerweise im Herbst begonnen und das ganze Winterhalbjahr bis zum Frühjahr fortgesetzt wird. Eisbaden also nur teilweise mit Eis in Verbindung zu bringen ist. Die Bezeichnung Eisbaden ist aber am geläufigsten.

2. Meine Motivation zum Eisbaden



Wir haben Kälte aus unserem Alltag entfernt. Es ist für alle unangenehm, im Winter ins kalte Wasser zu gehen. Ich finde, es ist ein bisschen wie Fleischessen. Früher gab es das einmal pro Woche, meistens den Sonntagsbraten. Irgendwann haben wir dann täglich Fleisch gegessen, was uns nicht guttat.

So verhält es sich mit der Kälte: Früher einmal pro Tag, meistens abends, am Feuer zu sitzen und sich daran zu wärmen, war toll für unseren Körper. Heute aber sind wir konstant in warmen Räumen: Vom warmen Zuhause steigen wir ins warme Auto, fahren ins warme Büro, gehen in der warmen Shoppingmall einkaufen und wieder nach Hause.

Weshalb also nicht mal für ein paar Minuten ins kalte Wasser? Eisbaden ist kostenlos verfügbar ist und kann ohne großen weiteren Aufwand betrieben werden.

Du traust Dir nicht zu, direkt in den kalten See gehen? Starte einfach mit Wechselduschen und dann weiter mit kalten Duschen, um ein Gefühl dafür zu bekommen und daran Gefallen zu finden!

Was ich auch toll finde: Vor der Kälte sind wir alle gleich – Religion, Bankkontensaldo, Geschlecht, Erfahrung, Herkunft spielen keine Rolle.

Ich persönlich habe viele verschiedene Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung ausprobiert. Nichts ist so ehrlich und so stärkend gewesen bisher für mich wie Eisbaden.

Meist gehe ich früh morgens und egal, was ich auf dem Tagesprogramm stehen habe, mich zu überwinden, ins kalte Nass zu steigen, ist der erste Erfolg des Tages. Den kann mir keiner nehmen, egal was über den Tag passiert.

Ich bin nach dem Baden frisch, wach und voller Energie. Diese Erfahrung wünsche ich mir auch für Dich!

3. Das sind die Benefits von Eisbaden

Positive Aspekte auf die Gesundheit durch den starken Kältereiz:

Pure Lebendigkeit: Der Körper wird voll aktiviert. Noradrenalin, was gleichzeitig ein Hormon und Neurotransmitter ist, ist Bestandteil des sympathischen Nervensystems, das Dich wach, klar und konzentriert werden lässt.

Braunes Fett wird aktiviert: Wir verfügen über weißes, beiges und braunes Fettgewebe. Die Aufgabe von weißem Fettgewebe ist es, unverbrauchte Kalorien zu speichern. Zu viele davon sorgen für Übergewicht. Beiges und braunes sorgen dafür, Wärme zu erzeugen, wenn der Körper friert. Damit frierst Du weniger!

Detox: Durch die Vasokonstriktion und -dilatation (Kontraktion und Erweiterung der Blutgefäße) wird das Lymphsystem aktiviert, das Abfallstoffe aus dem Körper beseitigt.

Immunsystem wird geboostet: Die Zahl der Leukozyten im Blut wird erhöht – diese schützen vor Infektionen und bieten einen besseren Schutz vor Entzündungen.¹

Du nimmst mit Kälte ab: Durch den Kälteschock und das anschließende Aufheizen des Körpers wird Energie mithilfe von vermehrter Bildung von Mitochondrien – dem Powerhouse der Zellen – in Wärme umgewandelt. Bei einem 4-Minuten-Eisbad in 4° Celsius kaltem Wasser werden ungefähr so viel Kalorien verbrannt, wie nach 45 Minuten Joggen.

Durchblutungsfördernd und Training für Herz-Kreislauf-System: Blutgefäße ziehen sich zusammen, das Blut wird aus den Extremitäten zurück zum Körperinneren geleitet, um die Organe zu schützen. Nach dem Eisbaden weiten sie sich wieder, was die Durchblutung stärkt und den Kreislauf stabilisiert. Das Zusammenziehen und Weiten der Blutgefäße hält sie elastisch und geschmeidig.

Leistungssteigernd: Der Testosteronspiegel erhöht und Creatin-Kinase-Werte sinken signifikant.²

Positive Effekte auf der kognitiven und mentalen Ebene:

Steigerung der Konzentrationsfähigkeit:

Totale Fokussierung auf das Hier und Jetzt – wie Meditation. Es gibt nur Dich und die Kälte.

Raus aus dem Gedankenkarussell:

Du entfliehst aus dem, was Dich gerade umtreibt. Während Du in der Kälte bist, kannst Du nicht denken.

Perspektivewechsel: Nach dem Eisbaden siehst Du vieles anders und neu und bewertest vielleicht auch anders. Das Bild ist dasselbe, aber der Rahmen verändert sich = Reframing.

Du findest Stille in Dir: Am Anfang ist es richtig laut in Deinem Kopf, wenn Du ins kalte Wasser gehst – „Warum tust Du Dir das an? Spinnst Du? Du bist vollkommen verrückt, geh sofort wieder raus, Du holst Dir den Tod hier!“ Nach eineinhalb bis zwei Minuten werden die Stimmen in Deinem Kopf leiser. Meine Stimme sagt: „Okay, das A***loch meint es ernst, wir müssen uns wohl mit der Situation arrangieren“ – und dann tritt ein Loslösen von Anspannung, eine Hingabe, eine Demut und eine Stille ein, die ich so in keiner anderen Erfahrung machen durfte. It's magic!

Kältetraining gegen Prokrastination:

Jede Gewohnheit besteht aus drei Teilen: einem Trigger, einer Strategie und einer Belohnung. Der Trigger von Prokrastination ist immer Stress, und der wird wahrscheinlich bleiben- dagegen kannst Du nichts tun. Du veränderst mit dem Stress der Kälte aber Deine Strategien im Umgang mit der Kälte- und wirst auf eine nie da gewesene Weise belohnt. Unterschätze nicht die Wirkung von Kältetraining. Wenn Du beginnst, bist Du am Ende erfolgreich. Beobachte Dein Aufschiebertum. Es wird weniger. Eine Geschichte dazu: Ein Freund hat Obdachlose zum Marathon laufen gebracht. Ich dachte mir „ein Schwachsinn-marathon ist sicher das, was ein Obdachloser am wenigsten braucht“. Doch als er erklärte, was damit alles verbunden war: Disziplin, Regelmäßigkeit, ein Ziel vor Augen, die gesundheitlichen Vorteile, ... ist mir klar geworden, dass der einzige Schwachsinn ich selbst in dem Denksystem bin.

Balance aus Anspannung und Entspannung:

Die Kälte erzwingt erstmal eine Kontraktion – ich halte die Luft an und ziehe die Schultern hoch, um mich zu schützen. Eisbaden ist das Training, sich in etwas Unangenehmes hinein zu entspannen – und loszulassen. Gerade für die richtige Atmung und Körperhaltung solltest Du in Erwägung ziehen, einen Coach hinzuzunehmen.

Positive Effekte auf der psychologisch-emotionalen Ebene:

Ängste abbauen und Panikattacken vorbeugen durch Stärkung der Resilienz.³

Gelassenheit, Stressabbau und Stressmanagement: Studie mit 20 Frauen und drei Kälteanwendungen pro Woche (20 Sekunden Eisbad bei 1° Celsius vs. 2 Minuten Kältekammer bei -110° Celsius): nach einem Monat hatte sich der Körper angepasst und reagierte auf den Kältestress mit deutlich geringerer Ausschüttung von Kortisol (deutlicher bei Eisbadern als bei Kältekammer). Eine weitere Studie unterstützt die Theorie der Kreuzadaption (Adaption an einen Stressreiz wie Kälte vermindert das Ausmaß an Stressantworten an andere Stressoren): eine Gewöhnung an Kältereize fördert die sportliche Leistung unter Sauerstoffmangel.⁴

Adrenalin und Endorphine werden beim Eintauchen ins kalte Wasser freigesetzt, was Glückshormone auslöst und Dieser Hormoncocktail kann zu einer anhaltenden Euphorie und tiefen Ruhe führen.

Libido wird angekurbelt: Bei Männern indem Testosteron produziert wird und bei Frauen Östrogene – ein natürlicher Viagra-Ersatz.

Besserer Schlaf!

Die Navy Seals nutzen Kältetraining, um ihre Widerstandsfähigkeit zu trainieren. Wasser leitet Kälte 4-5 mal schneller als Luft.

Spitzenathleten und Profifußballer gehen schon lange in die Eistonne, um schnell zu regenerieren und dem Muskelkater vorzubeugen.

1 Arnd Krüger: Ganzkörperkältetherapie. In: Leistungssport (Zeitschrift) 44(2014), 5, 25–26

2 Lombardi, G., Ricci, C et al. (2011): Effect of winter swimming on haematological parameters. In: Biochemica Medica 21(1), 71–78

3 Ice Bath Treatment for Anxiety. (Memento vom 13. Januar 2013 im Internet Archive) In: articlesnatch.com

4 Lunt, Heather et al.: Cross-adaptation: Habituation to short repeated cold-water immersions affects the response to acute hypoxia in humans. in: The Journal of Physiology 588.18 (2010): S. 3605-3613.

4. Die zehn Schritte zum erfolgreichen Eisbaden

Wenn Du unsicher bist über Deine medizinischen Bedingungen, konsultiere vorab einen Arzt, insbesondere wenn Du Herz-Kreislauf-Erkrankungen hast.

1. Nimm Dir einen Tee oder etwas Warmes zu trinken mit.

2. Spring nicht ins Wasser, sondern gehe langsam, aber bestimmt ins Wasser.

3. Gehe rein bis ca. 10 cm oberhalb der Hüften im Wasser und beuge dann die Knie, um bis zum Hals im Wasser zu „sitzen“ – wie in einer Meditation. Lass die Hände aus dem Wasser in Kaktusarmhaltung, denn sie sind die kälteempfindlichsten Gliedmaßen des Körpers.

4. Wenn Du drin bist, ist der instinktive Reflex das Einatmen (oder Luftanhalten) und das Hochziehen der Schultern.

5. Wirke dem entgegen, indem Du bewusst ausatmest – evtl. mit einem Ton auf „Aaaaah“ und ziehe die Schultern bewusst runter.

6. Die ersten eineinhalb Minuten sind die Hölle – solange braucht der Körper, bis die innere Heizung angesprungen ist. Konzentriere Dich in dieser Bereich auf eine Visualisierung, ein Mantra oder einen Bereich im Körper, der sich in Deiner Vorstellung/Imagination warm anfühlt und beobachte Deine Gedanken neutral, statt Dich mit ihnen zu identifizieren. Anstatt „Ich schaffe das nicht, ich bin für sowas nicht gemacht“ kannst Du Dir innerlich sagen: „Aha, interessant, was gerade vor meinem geistigen Auge passiert – mein Kopf sagt mir *Ich schaffe das nicht und bin für sowas nicht gemacht*. Mal sehen, ob das wirklich so ist, was mir mein Kopf hier so vorgaukelt ...“.



7.

Bleib anfangs nicht länger als drei bis vier Minuten im Wasser. Wenn Du aus dem Wasser rausgehst, trockne Dich sofort ab und ziehe Dich zügig wieder an. Decke Dich evtl. mit einer Fleece-Decke zu und trink etwas Warmes.

8.

Wenn Du nicht im Wasser stehen/„sitzen“ möchtest, kannst Du auch schwimmen – beides hat Vor- und Nachteile.

9.

Vermeide heiße Duschen, Sauna oder Sport nach dem Eisbaden für mind. eine Stunde. Durch den sogenannten „Afterdrop“ kann Dein Körper sonst als Reaktion auf die schnelle Wärmezufuhr unterkühlen (siehe auch FAQ).

10.

Es kann sein, dass Du nach einigen Minuten anfängst zu zittern oder mit den Zähnen zu klappern. Mit dem Zittern/Zähneklappern versucht der Körper, Wärme zu erzeugen, weil er über zu wenig Körperfett verfügt. Keep calm. Es lässt nach. Für mich ist das die Entspannung des Körpers nach dem Kälteschock im Wasser und spätestens eine Stunde später bist Du wieder warm und fühlst Dich wie neugeboren – erfrischt, wach und voller Lebensfreude!



5. FAQ Eisbaden und Kältetraining

Muss ich gesundheitlich etwas beachten?

Wenn Du unsicher bist über Deine medizinischen Bedingungen, konsultiere vorab Deinen Arzt – insbesondere wenn Du Herz-Kreislauf-Erkrankungen hast.

Muss ich schwimmen können?

Nein. Geh in ein Gewässer, das idealerweise nicht fließt und wo Du schnell rein und wieder raus kannst. Du stehst nur im Wasser – dafür brauchst Du nicht schwimmen.

Brauche ich Neoprenschuhe?

Je nach Untergrund des Gewässers kann es ratsam sein. Neopren an den Füßen lässt diese nicht so kalt werden, wie ohne.

Was steht auf der Packliste für Eisbaden?

- Mindestens ein Handtuch,
- Je nach Untergrund außerhalb des Wassers Flipflops, evtl. Neoprenschuhe,
- ein zusätzliches Handtuch kann gut sein, um darauf zu stehen, wenn Du rauskommst,
- Tee oder etwas Warmes zu trinken ist toll für hinterher,
- Keinen Alkohol,
- Evtl. Mütze, Handschuhe und eine Fleece-Decke

Lieber schnell reinspringen oder langsam reingehen?

Weder noch. Lauf zügig rein und wenn das Wasser Bauchnabelhöhe erreicht hat, beuge die Knie, damit Du inkl. der Schultern im kalten Wasser bist. In keinem Fall springen – das versetzt das Herz in unnötige Gefahren.

Wann ist die beste Tageszeit für Eisbaden?

Morgens. Eisbaden aktiviert auf körperlicher und mentaler Ebene und ist somit der ideale Start in Deinen Tag.

Wie lange sollte ich im Wasser bleiben?

Es hängt von Deiner Konstitution und den Umweltbedingungen ab. Grundsätzlich gilt als Daumenregel: wenn das Wasser 5° Celsius hat, kannst Du problemlos 5 Minuten drin bleiben, bei 3° Celsius 3 Minuten, usw. Ich empfehle beim ersten Mal nicht länger als 3 bis 4 Minuten drin zu bleiben.

Was ist der Afterdrop?

Während Du im Wasser bist, zieht sich das Blut aus der Haut, den Beinen und den Armen zurück (periphere Vasokonstriktion), um die Organe und Dein Körperzentrum warm zu halten. Wenn Du aus dem Wasser kommst, fängt es an, wieder zurückzufließen und das kalte Blut aus der Peripherie kommt in die Körpermitte zurück. Oft fängt das Zittern erst 10-15 Minuten später an.

Wie ist es mit Alkohol hinterher? Ich habe das Gefühl, dass es mich wärmt.

Keinen Alkohol, da sich sonst Blutgefäße erweitern und dadurch kaltes Blut schneller zum Herz zurückfließt und im Äußersten zu Unterkühlung mit Herzstillstand führen.

Kann ich danach in die Sauna oder Joggen, damit mir warm wird?

Keinen Sport, keine heiße Dusche oder Sauna direkt danach. Durch diese Aktivitäten weiten sich die Blutgefäße und Du würdest es beschleunigen, dass das kalte Blut zurück in die Körpermitte kommt, was bis zur Bewusstlosigkeit und im schlimmsten Fall Herzstillstand führen kann.

Wie wärme ich mich hinterher auf?

Dir ist nicht kalt, wenn Du aus dem Wasser kommst. Das ändert sich jedoch nach einigen Minuten. Drum trockne Dich schnell ab, ziehe Dich warm an, evtl. pack Dich in eine Fleecedecke ein und trink etwas Warmes.

Wann sollte ich mit Eisbaden beginnen?

Der richtige Moment ist jetzt sagt der Yogi. Im Ernst: Am leichtesten machst Du es Dir, wenn Du nach dem Sommer einfach weiter in den See schwimmen gehst. Dadurch gewöhnst Du Deinen Körper graduell an die Kälte.

Kann ich auch im tiefsten Winter anfangen mit Eisbaden?

Definitiv ja. Ich hatte schon Newbies, die bei gefrorener Oberfläche das erste Mal Eisbaden gegangen sind. Das ist mental herausfordernd, aber absolut möglich. Leichter machst Du es Dir im Herbst.

Kann ich mich mit kalt duschen vorbereiten?

Ja. Dadurch bekommst Du ein Gefühl, wie Du auf Kälte reagierst.

Noch einmal: Wenn Du Herzerkrankungen hast oder Dir nicht sicher bist, sprich mit Deinem Arzt. Selbstverständlich sollte es für Dich medizinisch machbar sein. Und wenn es das ist: **Let's GO!** Ich verspreche Dir: Das Gefühl hinterher ist sensationell!!! Es ist jedes Mal eine Überwindung, es wird nicht einfacher, aber es ist schon früh morgens der erste Win of the day, Du bist frisch, klar und energetisiert.

Welche Fragen hast Du? Schreib mir gerne an [**daniel@cold-coach.com**](mailto:daniel@cold-coach.com)

