NACHRICHTEN
Österreich

Eisbaden: Frische Realität oder Hype? Gesundheitsexperten klären auf!

Erfahren Sie, wie Nicole und Perrine Eisbaden als Gesundheitsritual nutzen und welche Vorteile dies für Körper und Geist bietet.

Dolomitenstadt, Österreich - Der Trend des Eisbaden boomen in den letzten Jahren: Immer mehr Menschen ziehen das erfrischende Eintauchen in kaltes Wasser vor. Der Frühlingssonntag am 20. März 2025 brachte es für Nicole und Perrine an die Isel, deren Wassertemperatur gerade 7,4 Grad Celsius betrug. Auf ärztliche Empfehlung wagte es Nicole, die an Long Covid leidet, erstmals ins kalte Nass zu steigen. Ihre Erfahrung? Fast ein durchweg positives Ergebnis, wie die beiden Frauen betonen. „Ich bin seitdem eigentlich fast nicht mehr krank," erklärt Nicole. Als sie zu ihren wöchentlichen Eisbade-Ritualen aufbrechen, schwenken die beiden in Leggings zur Lutz-Tagger-Holzbrücke, ihr geheiligter Ort für die wohltuende Kältebehandlung, wie **Dolomitenstadt** berichtet.

Heilende Kälte und mentale Stärke

Der boomende Trend des Eisbaden hat mehr als nur eine entspannende Wirkung. Rund 30 % der regelmäßigen Eisbader berichten von einer spürbaren Verbesserung ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Kälte ist nicht nur ein Schock für den Körper, sie setzt auch eine Vielzahl von Hormonen frei: Testosteron, Endorphine und Noradrenalin – allesamt Teil eines biochemischen Sturms, der die Gesundheit fördert. Die Methode hat sich als besonders effektiv erwiesen, um das Immunsystem zu stärken, die Durchblutung zu fördern und Stress abzubauen,

belegen aktuelle Studien. Eisbaden verlangt von den Menschen, ihre Ängste zu überwinden, was gleichzeitig für gesteigerte Resilienz sorgt und sich positiv auf das Selbstwertgefühl auswirkt, wie **vitaes** hervorgehoben hat.

Die gesundheitlichen Vorteile und die schlichte Freude am Eisbaden ziehen immer mehr Anhang an. Die Praxis, kaltes Wasser – oft unter 10 Grad Celsius – bewusst einzusetzen, reicht bis in die Antike zurück. Damals schätzten bereits die Römer und nordischen Kulturen die vielseitigen Vorzüge von Kaltwasserbädern. Im Gegensatz zu Muskelkater und Schmerzen haben Eisbäder das Potenzial, die Erholung nach dem Sport zu beschleunigen und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Die psychologischen Effekte des Eisbades tragen zur Stärkung der mentalen Gesundheit bei und fördern eine positive Stimmung, sodass immer mehr Menschen von dem erfrischenden Erlebnis begeistert sind.

Details	
Ort	Dolomitenstadt, Österreich
Quellen	• **www.dolomitenstadt.at** • **www.vitaes.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at