



Großer Andrang beim Eisbaden am Olchinger See: 40 Teilnehmer trotzen der Kälte!

Eisbaden am Olchinger See: Erfolgreiche Veranstaltung am 1. Januar 2025 mit 40 Teilnehmern und ausgelassener Stimmung.

Olchinger See, Fürstenfeldbruck, Deutschland - Am 1. Januar 2025 fand am Olchinger See ein großes Eisbaden statt, das auf reges Interesse stieß. Mit einer Wassertemperatur von 4,7 Grad Celsius, die etwas niedriger war als die Außentemperatur, nahmen rund 40 Teilnehmer an der Veranstaltung teil, obwohl ursprünglich nur 15 Schwimmer erwartet worden waren. Die Initiatoren, bestehend aus den See-Schwimmern Gröbenzell/Olching, den Germeringer-Eisfröschen und den Winterbadern vom Pucher Meer, konnten sich über eine ausgelassene Stimmung freuen, die von Musik und alkoholfreien Cocktails begleitet wurde.

Unter den Teilnehmern war der älteste Schwimmer 67 Jahre alt, während der jüngste mit 20 Jahren noch relativ jung war. Während des Events galt das Motto „Just for fun“, und die Zuschauer unterstützten die Schwimmer mit lautem Applaus. Um die Sicherheit aller Teilnehmer zu gewährleisten, wurden Gesundheitshinweise ausgegeben, die besagten, dass nur gesunde Personen ohne Herz-Kreislauf-Probleme teilnehmen durften. Die Veranstalter hoffen, im nächsten Jahr noch mehr Teilnehmer anziehen zu können.

Hinweise zum Eisbaden

Zusätzlich zu diesem aufregenden Event gibt es wichtige Informationen bezüglich des Eisbades, wie **7f.com** berichtete. Das Eisbaden kann für den Körper einen erheblichen Schock darstellen. Der Körper reagiert in der Regel mit der Bildung von weißen Blutzellen, die den Schutz vor Entzündungen verbessern. Ungeübte Personen können beim Eintauchen in kaltes Wasser Angst oder Panik verspüren. Daher wird empfohlen, langsam zu beginnen: zunächst nur ein kleines Stück ins Wasser zu gehen, sich setzen und dann untertauchen, statt sofort vollständig einzutauchen.

Besonders die Hände und der Kopf sollten anfangs über Wasser gehalten werden, da diese Körperteile schneller auskühlen. Selbst für erfahrene Schwimmer ist es ratsam, nur wenige Minuten im kalten Wasser zu bleiben. Zudem ist es wichtig, mit kürzeren Eintauchzeiten zu starten und diese allmählich zu verlängern. Workshops mit Wim-Hof-Instruktor:innen bieten Sicherheit und Anleitung für interessierte Eisbader. Bei Unwohlsein oder Überforderung ist es wichtig, sofort wieder aus dem Wasser zu gehen.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Olchinger See, Fürstenfeldbruck, Deutschland
Quellen	• nag-news.de • www.merkur.de • 7f.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at