

Eisbaden: Der neue Gesundheitstrend für ein starkes Immunsystem!

Eisbaden als Gesundheitstrend: Daniel Fetz erklärt Vorteile, Risiken und Tipps für Einsteiger im Kaltwasserschwimmen.



Oberösterreich, Österreich - Der Kältetrend des Jahres ist unaufhaltsam! Immer mehr Menschen entdecken das Eisbaden, und an vorderster Front steht der österreichische Kälte-Guru Daniel Fetz. Der 40-jährige Meister des Wakeboardens und Gesundheitstrainer schwärmt: „Noch nie habe ich mich so wach, gesund und fit gefühlt wie jetzt.“ Er bietet Kurse zum Kaltwasserschwimmen an und weist auf die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile hin, die das Bad im Eis mit sich bringt, wie [heute.at](https://www.heute.at) berichtet.

Eisbaden verspricht nicht nur ein neues Lebensgefühl, sondern kann auch die Fitness steigern. Nach den Erkenntnissen von Fetz stärkt es das Herz-Kreislauf-System, hilft bei Auto-

Immunerkrankungen und senkt Entzündungswerte. Doch Vorsicht ist geboten: Der Kälteexperte warnt, dass Personen mit Herzproblemen oder hohem Blutdruck beim Eisbad vorsichtig sein sollten. Ein junger Mann ist kürzlich nach dem Eisbaden ins Wachkoma gefallen, was die Risiken verdeutlicht. Fetz erklärt dazu: „Das Kältebad ist eher für gesunde Leute, die noch gesünder werden wollen.“

Wissenschaftliche Hintergründe und Persönliche Erfahrungen

Die Vorteile des Eisbades sind wissenschaftlich belegt. Fetz beschreibt eindrucksvoll, dass bereits nach 30 Sekunden im Eiswasser das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird, was die Stimmung hebt und das Immunsystem stärkt. „Eisbaden ist effizient und einfach“, sagt der Kälte-Fan, der seine Leidenschaft für das Eisbaden und Atemtraining mit anderen teilt. Er ist überzeugt, dass regelmäßiges Eisbaden nicht nur gut für die körperliche Gesundheit ist, sondern auch mentale Stärke verleiht, da man lernt, sich in stressigen Situationen besser zu entspannen, wie er auf fetzysworld.com erläutert.

| Details | |
|------------------|---|
| Vorfall | Notfall |
| Ursache | Kältebad |
| Ort | Oberösterreich, Österreich |
| Verletzte | 1 |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.fetzysworld.com |

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at