

Eisbaden am Olchinger See: 40 Mutige trotzten der Kälte!

Eisbaden am Olchinger See 2025: Über 40 Teilnehmer wagen den Sprung ins kalte Wasser. Tradition und Gesundheit im Fokus.



Olchinger See, Fürstenfeldbruck, Deutschland - Am 1. Januar 2025 wurde am Olchinger See ein besonderes Ereignis gefeiert: das traditionelle Eisbaden zu Neujahr. Diese Veranstaltung zog etwa 40 Teilnehmer an, obwohl ursprünglich nur 15 Schwimmer erwartet worden waren. Bei einer Wassertemperatur von 4,7 Grad Celsius wagten sich die „Hartgesottene“ ins kalte Nass, während die Außentemperatur etwas höher lag.

Die Veranstaltung wurde von den See-Schwimmern Gröbenzell/Olching, den Germeringer-Eisfröschen und den Winterbadenden vom Pucher Meer organisiert. Die Teilnehmer waren unterschiedlich alt, wobei der älteste Schwimmer 67 Jahre

und der jüngste 20 Jahre alt war. Unterstützt wurden die Mutigen von zahlreichen Zuschauern, die mit Applaus für eine motivierende Atmosphäre sorgten. Musikalische Untermalung und alkoholfreie Cocktails trugen zur gelungenen Atmosphäre bei, während die Veranstalter das Motto „Just for fun“ in den Vordergrund stellten. Ein wichtiger Sicherheitshinweis war, dass Teilnehmer gesund sein und keine Herz-Kreislauf-Probleme haben sollten.

Vorbereitung auf das Eisbaden

Eisbaden kann für den Körper eine immense Herausforderung darstellen, wie in einem Artikel von 7F erläutert wird. Der Körper reagiert auf die Kälte unter anderem mit der Produktion von weißen Blutzellen, die die Abwehrkräfte stärken. Unerfahrene Teilnehmer können Angst oder Panik verspüren. Daher wird empfohlen, langsam anzufangen und zunächst nur ein kleines Stück ins Wasser zu gehen. Es ist ratsam, sich hinzusetzen und unterzutauchen, anstatt bis zum Hals ins Wasser zu waten. Auch für erfahrene Eisbader sind ein paar Minuten im kalten Wasser in der Regel ausreichend, und eine langsame Steigerung der Zeit im Wasser wird empfohlen.

Für zusätzliche Sicherheit und Anleitung bieten Workshops mit Wim-Hof-Instruktoren spezielle Angebote für das Eisbaden an. Bei Unwohlsein oder Überforderung im Wasser ist es wichtig, sofort herauszugehen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Die Veranstalter am Olchinger See hoffen, im kommenden Jahr noch mehr Teilnehmer für das Eisbaden zu gewinnen und damit die Tradition weiterzuführen.

Mehr über die Veranstaltung am Olchinger See lesen Sie bei **Merkur** und weitere Tipps zum Eisbaden finden Sie auf **7F**.

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

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Olchinger See, Fürstenfeldbruck, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• nag-news.de• www.merkur.de• 7f.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at