

Ab und an ins kalte Wasser, hält fit – gesunde Tradition seit Jahrhunderten

Draußen ist es kalt und am liebsten würde man sich zu Hause in Decken gemütlich einkuscheln aber Leistungssportler und Gesundheitsbewusste schwören auf das Eisbaden. Dennoch ist es alles andere als ein Trend. In Skandinavien, Polen, Großbritannien und einigen weiteren Ländern wird das Eisbaden seit Jahrhunderten praktiziert und hat eine lange Tradition.



Sowohl mit Kälte als auch mit Hitze umgehen zu können, war immer wichtig.

Und schon **Pfarrer Kneipp** empfahl kalte Güsse mit anschließender Bewegung, um sich abzu härten und das Immunsystem zu stärken.

Die positiven Effekte auf Immunsystem, Stoffwechsel, Blutdruck, aber auch mentale Stärke und Stresstoleranz sind vielfach belegt. Der Kältereiz hat auch einen entzündungshemmenden Effekt. Direkt spürbar ist das gute Gefühl, denn die Kältereize führen zur Ausschüttung von Glückshormonen. Dies gilt mittlerweile als ein wichtiger Schlüssel für allgemeines Wohlbefinden.

Ausprobieren, langsam ans kalte Wasser herantasten!

(Vorsicht ist geboten bei allen akuten Infektionen, bei frischem Herzinfarkt, bei aktiver Tuberkulose, bei schwerer Niereninsuffizienz.)

[Hydrotherapie: So kann Wasser helfen & heilen](#)

