

TOP 5 Alternativen zum Eisbaden

Effektive Methoden für Gesundheit und Wohlbefinden

Eisbaden ist mehr als nur ein vorübergehender Trend. Es hat eine lange Geschichte und wird in verschiedenen Kulturen seit Jahrhunderten praktiziert. Dennoch ist es nicht für jeden was. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, hat fünf Alternativen zum Eisbaden genauer unter die Lupe genommen.

Kalte Duschen

Was das Eisbaden im Großen ist, ist die kalte Dusche im Kleinen. Vorteil: Man hat es selbst in der Hand, wie kalt es wirklich wird. Kalte Duschen verbessern nicht nur die Durchblutung und stärken das Immunsystem, sie machen besonders morgens wach für den Tag. Am besten langsam mit lauwarmem Wasser beginnen und dann allmählich die Temperatur senken, um den Körper an die Kälte zu gewöhnen.

Kryotherapie

Herzlich willkommen in der Kältekammer. Eiskalte Temperaturen, auf bis zu -110 °C herabgesenkt, herrschen in der Kryokammer. Man betritt die Kammer in minimaler Bekleidung (meist Badebekleidung) und trägt Schutz für Hände, Füße und Ohren, um Erfrierungen zu vermeiden. Regelmäßige Sitzungen können helfen, chronische Schmerzen und Entzündungen langfristig zu reduzieren. Viele Sportler nutzen Kryotherapie zur Regeneration und Leistungssteigerung. Dennoch sollten sich Neulinge nicht ohne Aufsicht in die Kältekammer begeben und einen Arzt konsultieren.

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

12. November 2024

Kaltwasserbecken oder Tauchbecken

Im Prinzip ähnlich wie beim Eisbaden, aber oft in kontrollierter Umgebung wie Saunen, Spas oder Fitnessstudios: Nach Sauna oder schweißtreibendem Workout steigen viele Menschen in ein Kaltwasserbecken (Wassertemperatur zwischen 10 und 15 °C). Besonders nach intensiven körperlichen Aktivitäten kann das Eintauchen in kaltes Wasser helfen, Muskelkater zu reduzieren und die Erholung zu beschleunigen.

Wechselbäder

Wer keine Wanne hat, bleibt einfach bei der Dusche. Oder nutzt Einrichtungen, die ein Kaltwasserbecken haben. Wichtig ist die Kombination aus Warm und Kalt. Am Anfang steht immer das warme Wasser, um den Körper auf die Kälte vorzubereiten. Dann der Wechsel: Etwa ein bis zwei Minuten im warmen Wasser und dann für 30 Sekunden bis eine Minute ins kalte Wasser eintauchen. Den Zyklus drei bis fünf Mal wiederholen, je nachdem wie der Körper reagiert.

Kalte Kompressen

Kalte Kompressen helfen nicht nur bei Verstauchungen, Zerrungen oder Insektenstichen und -bissen, sondern sorgen auch bei Spannungskopfscherzen auf Stirn oder im Nacken für Linderung. Wichtig ist, direkten Hautkontakt mit dem Eis zu vermeiden, um Erfrierungen vorzubeugen. Eiswürfel oder gefrorene Gelpacks in ein Handtuch oder dünnes Tuch packen und dann meist so zwischen 10 bis 15 Minuten auf die betroffene Hautstelle legen.

Was ist zu beachten?

Grundsätzlich gilt: Auf den eigenen Körper hören! Kann ich den Kältereiz gut aushalten und fühle mich dabei wohl? Ansonsten langsam angehen lassen, z. B. die Temperatur erhöhen oder die Zeit verkürzen. Wichtig ist:

Bei Erkältungen und Fieber sind Kälteanwendungen nicht zu empfehlen, weil sie den Körper zusätzlich belasten. Bei bestimmten Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen, sollte vorher ein Arzt befragt werden.

Seite 3

Bildunterzeile: Besonders nach intensiven körperlichen Aktivitäten kann kaltes Wasser helfen, Muskelkater zu reduzieren und die Erholung zu beschleunigen. Foto: Debeka/AdobeStock