

## Eisbaden in Berlin: Abenteuer oder Wahnsinn? So fühlen sich die Mutigen!

Erleben Sie, wie Eisbaden in Berlin immer beliebter wird: ein Rückblick auf persönliche Erfahrungen und die positiven Effekte dieser extremen Aktivität.



Wenn die Luft kalt ist und die Wassertemperaturen in den Keller sinken, zieht es immer mehr Menschen ins Eiswasser – Eisbaden ist zum Trend geworden. Diese winterliche Herausforderung erfreut sich in Berlin einer wachsenden Fangemeinde. Wie [rbb24.de](https://www.rbb24.de) berichtet, sind zahlreiche Gruppen aktiv, die regelmäßig zum Plötzensee in den Wedding gehen, darunter die beliebten „Ice Dippers“. Hiergemeinschaftlich wird Eisbaden erlebt und gleichzeitig für wohltätige Zwecke gesammelt – ein Mix aus Kälteerfahrung und sozialem Engagement. Ein Blick auf die Teilnehmer zeigt: Es sind Menschen unterschiedlichsten Alters und Hintergrunds, die sich dieser gefühlskalten Herausforderung stellen.

# Gesundheitliche Aspekte und persönliche Herausforderungen

Die Vorteile des Eisbades sind vielfältig. Laut [schoeffel.com](http://schoeffel.com) kann es die Durchblutung fördern, Stress abbauen und das Immunsystem stärken. Dr. Simone Koch, die regelmäßig ins kalte Wasser springt, erklärt, dass Eisbaden die mentale Widerstandskraft und das allgemeine Wohlbefinden steigern kann, solange man gesund ist und gut vorbereitet ins Wasser geht. Die ersten Momente im Eiswasser sind oft ein Schock fürs System, während der Körper sich an die plötzliche Kälte gewöhnt. Hierbei ist die richtige Atemtechnik entscheidend: Ruhige, tiefe Atemzüge helfen, den Kälteschock zu kontrollieren und das Stressniveau zu regulieren.

Dennoch sollten gesundheitliche Bedenken vor dem Eisbad beachtet werden. Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen wird empfohlen, im Voraus einen Arzt zu konsultieren. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu respektieren und sich langsam ans kalte Wasser zu gewöhnen. Wer die Herausforderung des Eisbades annimmt, kann am Ende mit einem gesteigerten Energielevel und einem Gefühl der Unbesiegbarkeit belohnt werden. „Man fühlt sich wie neu geboren“, beschreibt eine Teilnehmerin nach ihrem ersten vereisten Tauchgang. Was als furchterregende Herausforderung begann, entwickelte sich zu einer persönlich bereichernden Erfahrung.

## Details

### Quellen

- [www.rbb24.de](http://www.rbb24.de)
- [www.schoeffel.com](http://www.schoeffel.com)

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**