

Erstklassige Eisbadepremiere am Plansee begeistert über 400 Zuschauer!

Am 3. Februar 2025 fand am Plansee die Premiere des Eisbadens statt, bei dem über 400 Zuschauer und kostümierte Teilnehmer begeistert mitmachten.

Plansee, Österreich - Am 3. Februar 2025 fand am Plansee das erste Eisbad-Event mit dem Namen „Dreikönigsbaden“ statt. Mehr als 400 Zuschauer und zahlreiche Teilnehmer, darunter viele in Kostümen, kamen zusammen, um dieses außergewöhnliche Ereignis zu erleben. Die Wassertemperatur des Plansees betrug frische 4 Grad Celsius, was das Eisbaden zu einer echten Herausforderung machte. Die Veranstaltung hatte sich schnell zu einem Publikumsmagnet entwickelt, besonders das Kostümwettbewerbs-Element stieß auf großes Interesse, wobei Teilnehmer sich als Superhelden und andere Comicfiguren verkleidet hatten. Die „Bawarskie morsy“ (Bayrische Walrosse), als erfahrene Eisbade-Profis, waren sowohl die ersten als auch die letzten im Wasser.

Um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten, war die österreichische Wasserwacht mit etwa 15 Einsatzkräften vor Ort. Eisbade-Profi Hannes und sein Freund Martin boten zudem montags regelmäßige Eisbade-Sessions an, die besonders bei Anfängern sehr beliebt sind. Sie raten dazu, zu Beginn nur 2-3 Minuten im Wasser zu bleiben und stets auf die Signale des eigenen Körpers zu hören. Richtige Vorbereitung ist das A und O: Anfänger sollten sich vor dem Eisbaden aufwärmen, spezielle Kleidung wie Mützen, Handschuhe und Neoprenschuhe tragen. Es wird empfohlen, den Kopf und die Hände nicht ins Wasser zu tauchen.

Gesundheitliche Vorteile des Eisbaden

Eisbaden ist mehr als nur eine kühle Erfrischung, es hat sich zu einer wissenschaftlich fundierten Gesundheitspraxis entwickelt. Studien von der Charité Berlin und anderen Einrichtungen zeigen, dass regelmäßiges Eisbaden zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Eine aktuelle Forschung legt nahe, dass schon nach acht Wochen das Zellregenerationsvermögen um 37% beschleunigt wird, während die Energieeffizienz der Mitochondrien um 45% steigt. Außerdem wird die Muskelregeneration nach körperlicher Belastung optimiert, was zu einer Reduzierung der Muskelkater-Intensität um 58% führt. Die gesteigerte Aktivität und Funktionalität der Immunzellen, insbesondere eine 60%ige Erhöhung der natürlichen Killerzellen, spricht ebenfalls für die positiven Effekte des Eisbaden. Auch der Energieumsatz wird durch Aktivierung des braunen Fettgewebes erheblich gesteigert – um bis zu 300%.

Zusätzlich berichten etwa 30% der regelmäßigen Eisbader von einem verbesserten Wohlbefinden. Die positiven Effekte sind sowohl körperlich als auch psychisch spürbar. Verbesserung der Stimmung, Stressreduktion und die Stärkung des Immunsystems sind nur einige der genannten Vorteile. Erhebungen zeigen, dass während der Eiszeit ausgeschüttete Myokine unter anderem die Bildung neuer Blutgefäße fördern und die kognitive Funktion verbessern können.

Sicherheitsaspekte und Empfehlungen

Trotz der vielversprechenden Vorteile ist Eisbaden nicht für jedermann geeignet. Personen mit herzlichen oder chronischen Erkrankungen sollten besonders vorsichtig sein und im Zweifel einen ärztlichen Rat einholen. Die empfohlenen Vorbereitungsmaßnahmen umfassen eine ärztliche Abklärung, das Aufwärmen vor dem Bad und das Vermeiden von Eisbaden im Alleingang. Neuere Untersuchungen empfehlen eine progressiv steigende Eisbad-Routine, beginnend bei Wassertemperaturen von 15-18°C für 1-2 Minuten.

Nach dem Baden sollten die Teilnehmer umgehend in warme Kleidung schlüpfen und idealerweise ein warmes Getränk zu sich nehmen, um die Körpertemperatur schnell wieder zu erhöhen. Soziale Medien haben dem Eisbaden als Trend zusätzlichen Aufwind gegeben, was zu einer weit verbreiteten Diskussion über die Vorteile und die richtige Durchführung dieser Praxis geführt hat. Damit stehen die Chancen gut, dass Eisbaden nicht nur am Plansee, sondern auch an anderen Seen in der Region ausgebaut wird.

Für weitere Informationen über die Vorteile und Durchführung des Eisbaden besuchen Sie **Arctic Tub** und **Vitaes**.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das erste Dreikönigsbaden am Plansee nicht nur ein Erfolg in der Umsetzung sondern auch in der positiven Resonanz unter den Teilnehmern war, die sowohl sportliche Herausforderungen als auch gesundheitliche Benefits in der eisigen Umarmung des Plansees suchten.

Details	
Ort	Plansee, Österreich
Quellen	• www.merkur.de • arctic-tub.de • www.vitaes.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de