

Eisige Freude: Wanderer trotzen Kälte im Fichtelgebirge!

Erleben Sie die „Franconian Ice Challenge“ im Fichtelgebirge: Eiskalte Wanderung mit Gesundheitsvorteilen durch Kälteexposition.

Fleckl, Deutschland - Eine Gruppe von knapp 20 Männern und Frauen hat sich kürzlich in Badekleidung auf eine besondere Wanderung in das Fichtelgebirge begeben. Ziel des Abenteuers war das Moorbad im Warmensteinacher Ortsteil Fleckl. Trotz der kühlen Temperaturen Ende Februar, die an manchen Stellen mit Schnee bedeckt waren, ging die fröhliche Wandertruppe motiviert und voller Energie dem Ziel entgegen. **PNP** berichtet, dass die Teilnehmer nicht froren, sondern die Kälte als erfrischend empfanden. Unterwegs wurden zahlreiche Gruppenfotos geschossen, und die Wanderer fühlten sich sichtlich wohl, während einige sogar Schnee-Engel im Moorbad machten.

Vor der Wanderung hatte die Gruppe zwei Stunden lang auf Yogamatten trainiert. Diese Vorbereitung umfasste die Wim-Hof-Atmung sowie eine Meditationseinheit. Wim Hof, ein niederländischer Extremsportler, hat eine Methode entwickelt, die Kältetoleranz und lebensbejahende Techniken kombiniert. Der Organisator der Veranstaltung, Nicolai Brückov, hat vor zehn Jahren mit Eisbaden begonnen und ist ausgebildeter Wim-Hof-Instructor. Er sieht die Kälte als eine Herausforderung zur Selbstüberwindung und stimmt mit anderen Mediziner überein: Kälte kann gesundheitliche Vorteile haben, wenn keine Herz-, Kreislauf- oder Gefäßbeschwerden vorliegen.

Geist und Körper stärken

Carina Styber, eine der Teilnehmerinnen, berichtete von den positiven gesundheitlichen Effekten des Eisbades. Sie besucht bereits seit fast zwei Jahren im Winter den Fichtelsee und hat die Methode in ihren Lebensstil integriert. Dr. Matthias Wittfoth, ein Neurowissenschaftler und zertifizierter Wim Hof Method Instructor, beschreibt in seinem Podcast „Der Atemcode“ die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode und ihre Vorteile. Laut **Spitzen Prävention** hat er mehr als zwanzig Jahre in der Hirnforschung gearbeitet und bietet ein Seminar an, das tiefere Einblicke in die Verbindung von Atmung, Kälteexposition und Meditation gibt.

Wim Hofs Methode betont die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch bewusste Atemtechniken und die Exposition gegenüber Kälte. Die Teilnehmer der „Franconian Ice Challenge“ erlebten das hautnah und berichteten von einer erfrischenden Müdigkeit, die keinen Raum für Kälteempfindungen ließ. Bernd Medick, ein weiterer Wanderer, bestätigte dies und beschrieb die Wanderung als „erfrischend“. Nicolai Brückov wies zudem darauf hin, dass ein Gesundheits-Check beim Hausarzt vor derartigen Kälteaktivitäten unerlässlich ist.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Wissenschaftliche Studien unterstützen die positiven Effekte der Kälteexposition. So fand die Radboud University Medical Center heraus, dass Praktizierende der Wim-Hof-Methode eine stärkere Immunreaktion zeigen. Auch die Regelmäßigkeit der Kälteexposition trägt zur Verbesserung der Blutwerte und der Körperwahrnehmung bei. Diese Ergebnisse stehen in Einklang mit den Erkenntnissen von **Cibdol**, der ebenfalls auf die Verbesserung der mentalen Widerstandsfähigkeit und die geringere Müdigkeit hinweist.

Die Eiswanderung war nicht nur eine sportliche Betätigung,

sondern auch eine Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Verbindungen zu knüpfen. Die Teilnehmer erlebten ein gemeinschaftliches und gesundheitsförderndes Event, das eindeutige Vorteile für Körper und Geist förderte. Die nächste Gelegenheit für solche Aktivitäten steht bereits in den Startlöchern, während die Winterwandertage Ochsenkopf weiter zahlreiche Fans gewinnen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Fleckl, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.pnp.de• spitzen-praevention.com• www.cibdol.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de