

Eisbaden in Dänemark: So stark stärkt es Körper und Geist!

Simone Mischke berichtet über das Eisbaden in Dänemark und dessen gesundheitliche Vorteile für Körper und Geist.



Dänemark - In Dänemark erfreut sich das Winterbaden zunehmender Beliebtheit. Simone Mischke, die in der Region lebt, erzählt von ihren täglichen Erfahrungen mit dem Schwimmen in kaltem Wasser. Sie berichtet, dass sie die Badesaison am 1. Januar beginnt, es sei denn, der Wind ist zu stark. Ihr Nachbar Ove fragt sie oft nach den Wassertemperaturen, die sie als sehr kalt beschreibt. Mischke hebt hervor, dass sie durch das morgendliche Bad selten krank ist und es ihr hilft, wach, glücklich und geerdet in den Tag zu starten. Nach dem Schwimmen genießt sie es, mit einem Kaffee am Strand zu sitzen und die Natur zu beobachten.

Eine Gemeinschaft von Winterbadenden hat sich gebildet, die

das ganze Jahr über aktiv ist. Viele dieser Schwimmer haben erst im Rentenalter mit dem Eisbaden begonnen. Mischke und ihre Gruppe treffen sich täglich, gehen gemeinsam schwimmen und feiern sogar Geburtstage am Strand. Die Gruppe hat einen Verein gegründet, um die Sauberkeit des Strandes zu gewährleisten, einschließlich der Pflege des Badestegs. Während die Kommune Mülltonnen leert und den Rasen mäht, übernehmen die Winterbader viele Aufgaben selbst, um die Ordnung und Sauberkeit am Strand aufrechtzuerhalten. Mischke hebt hervor, dass diese Eigenverantwortung eine wichtige Rolle für die dänische Kultur spielt und erwägt sogar, dem Verein beizutreten, um die Initiative zu unterstützen.

Gesundheitliche Vorteile des Eisbaden

Das Eisbaden wird zunehmend als gesundheitsfördernde Praxis anerkannt. Laut Berichten hat das regelmäßige Eisbaden positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem, den Stoffwechsel, die körpereigene Abwehr und die Psyche. Studien belegen, dass Temperaturwechsel im kalten Wasser zu einer schnellen Zusammenziehung der Blutgefäße führen, was den Blutdruck erhöht und das Herz stärker arbeiten lässt. Insbesondere gesunde Personen können durch Eisbaden von einer verbesserten Elastizität der Gefäße profitieren, was dazu beitragen kann, den Blutdruck zu senken und den Lipidgehalt im Blut zu verringern – zwei Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Berichte von Praktizierenden deuten darauf hin, dass diese seltener krank sind oder nur leichte Erkältungen haben. Eisbaden soll darüber hinaus positiv auf den Cortisolspiegel wirken und den Insulinstoffwechsel verbessern, was sich günstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken könnte. Nach den Bädern berichten Nutzer von einer verstärkten Durchblutung ihrer Extremitäten, was auf eine gesundheitliche Verbesserung schließen lässt.

Der Kalorienverbrauch beim Eisbad beträgt während 2 bis 5

Minuten zwischen 50 und 250 Kilokalorien. Es wird diskutiert, ob Kälte das braune Fett aktivieren kann, das für die Wärmerzeugung im Körper verantwortlich ist. Studien zu den positiven psychischen Effekten des Eisbades sind jedoch momentan noch rar.

Für viele, wie auch für Simone Mischke, ist das Winterbaden nicht nur eine gesundheitliche Praxis, sondern auch ein Weg, den Alltag mit Freude und Gemeinschaft zu bereichern, wie **NDR** berichtete. Darüber hinaus erörtert **Gesundheit.de** die vielseitigen gesundheitlichen Vorteile des Eisbades und die damit verbundenen physiologischen Prozesse.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Dänemark
Quellen	• www.ndr.de • www.gesundheit.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de