



Eisbaden und lächeln

Was heisst Eisbaden:

Eisbaden beginnt bei 16 Grad Celsius. Dies kann auf verschiedene Art trainiert werden: mit Badehose auf dem Balkon bis 30 Minuten bei jedem Wetter (bis und mit Winter), duschen - beginnend mit lauwarmen Wasser, bis nur noch kaltes Wasser bis 2 Minuten fließt oder im Sommer bei jedem Wetter 3-4 x schwimmen bis zum Winter. (nie länger als 2 Minuten im Winter) oder tägliches Barfusslaufen bis 2x täglich 30 Minuten bei jedem Wetter (im Winter können die Füße mit Sandalen geschützt werden) Mit all diesen Varianten regt man unser Immunsystem an, welches in uns angeboren ist, die Kälte zu Wärme umwandeln.

Noch wenige Infos Betreff unserem Körper

Babys haben braunes Fett zwischen den Schultern, da diese mit Wärme und Kälte nicht umgehen können. Das braune Fett ist zur Regulierung der Körpertemperatur wichtig. Dieses braune Fett verschwindet langsam mit wachsendem Alter. Früher hatte man angenommen, dass Erwachsene dieses braune Fett verlieren. Mit Kälte kann weisses Fett in braunes Fett aktiviert werden. Weisses Fett vergoldet unsere Hüften und braune Fettzellen trägt zur Wärmebildung bei. (aus: die Heilkraft der Kälte, von Josephine Worseck)

Bevor du mit Eisbaden beginnst, solltest du die Einwilligung vom Arzt einholen am besten einen Kurs machen und nie alleine Eisbaden.

Wer sollte nicht Eisbaden

Bei Bluthochdruck, Herzschrittmacher, Herzklappenfehler, Blutarmut, Durchblutungsstörungen bei Armen und Beinen, akute Gefäßverschlüsse, Epilepsie, zehrende Krankheiten, Kälteallergie, Untergewicht, kürzlich chirurgischer Eingriff, Alkohol oder Drogeneinfluss, bestehende Schwangerschaft, Schilddrüsenunterfunktion, Alter unter 6 Jahren, Hyperhidrosis (übermässiges Schwitzen)

Was bringt Eisbaden?

Freude, Verbundenheit mit der Natur, Glücksgefühle, mittet, Körper wird besser wahrgenommen, besser mit Stress umgehen, Leistungsoptimierung im Sport, Regeneration ist kürzer, hilft gegen Entzündungen z.B. Rheuma, den Geist stärken, Asthma und Allergien können verbessert werden, Schmerzen können verschwinden, zur Traumabewältigung, Schlafstörungen, Angstzustände, Depression und vieles mehr.

Eisbaden beginnt mit Atmen. Der Atem gibt den Takt an, dass alles in Ordnung ist oder eben nicht. Weshalb wichtig ist, dass gerade beim Eisbaden auf ein langsames Ausatmen geachtet wird. Tief durch die Nase einatmen, sowie langsam durch den Mund oder Nase ausatmen. Dies nutze ich auch beim Duschen. Ich beginne mit Ausatmen und dusche den rechten Fuss ca. 10 Sekunden ich gehe mit der Brause bis zur Hüfte

und gehe in der Innenseite des Beines bis zum Fuss und mache mit ruhigem Atem dasselbe mit dem linken Bein. Nun gehe ich mit der Brause von den Händen zum Oberarm über die Schultern und wieder durch die Innenseite des Armes zu der Hand. Dasselbe mit dem linken Arm. Nun kreisend vom Bauch bis zum Gesicht alles kalt ab duschen. Brause abstellen und mit den Händen das Wasser vom Körper abwischen. Die Duschkabine trockenreiben und erst nachher sich selber abtrocknen. (lächeln nicht vergessen)

Eisbaden beginnt im Kopf. Das heisst, der ganze Ablauf des Eisbadens wird im Geist abgespielt. z.B. ich atme tief ein und aus.... Ich stelle mir den Weier vor meinem geistigen Auge vor. Der Himmel ist wunderbar blau, es ist kalt doch dies trifft mich nicht. Ich atme tief ein und aus... es ist alles friedlich und ruhig.... Ich atme tief ein und aus. Ich stelle mir vor, dass ich ganz ruhig ins Wasser steige bis zum Bauchnabel..... ich atme tief ein und aus und lächle.... Ich halte meine Arme gekreuzt vor meinem Körper und sitze ab, bis meine Schultern im Wasser sind. ... ich atme tief ein und aus und lächle. Ich steige langsam aus dem Wasser und lächle und atme dabei langsam ein und aus. Ich streife das Wasser vom Körper und geniesse das wunderbare schöne Wetter. Ich lass mich von der Sonne trocknen. Ich ziehe mich ruhig und langsam mit einem Lächeln an. Ich gehe mit ruhigen Schritten und einem Lächeln nach Hause.

Wichtig, wie bei allem, nie Kälteanwendungen übertreiben. Übertreibung der Kälteeinwirkungen kann gegenteiliges bewirken.

Auch schon sanfte Methoden mit Waschungen (Kneipp) kann grosse Wirkungen in unserem Körpersystem bewirken. Wichtig bei allen Anwendungen: tief ein und auszuatmen und mit einem **Lächeln** langsam weiteratmen.

Ob mit Barfusslaufen oder mit Badehosen im Winter unterwegs sein: es macht am meisten Spass, wenn man nicht alleine unterwegs ist. Es kann auch sehr wohltuend sein, wenn man dann schweigend Schritt um Schritt bei sich bleibt und die Kälte (innere Wärme) bei sich spürt. Andrea Bianchi, welcher auch bekannt für seine Barfusskurse ist, macht dies im Gänsemarsch. Das heisst man läuft im Takt mit dem Vordermann oder Frau und schliesst die Wanderung mit einer herzlichen Umarmung ab.

Ich wünsche euch allen viel Spass mit dem Abenteuer **Kälte**, unserem Verbündeten.

Gute Infos übers Eisbaden Youtube: Rolf Duda; Jan Pekarek; Wim Hof;

Buch von Dr. Josephine Wörseck, die Heilkraft der Kälte; Buch von Andrea Bianchi, Feeling fresh wie Kälte unser Immunsystem stärkt und wir uns rundum wohlfühlen.