

EISBADEN IM OUTDOOR POOL

Empfohlenes Ritual

Wichtiger Hinweis: Bitte seien Sie auf dem Weg zum und vom Pool besonders vorsichtig, da die Wege nicht gestreut sind und glatt sein können – Rutschgefahr

1. Vorbereitung – Ankommen und Atmen

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um ruhig zu atmen und den Körper auf die Kälte einzustimmen. Langsame, tiefe Atemzüge helfen, den Kreislauf zu stabilisieren.

2. Langsam eintauchen

Steigen Sie kontrolliert und ohne Hast in den Pool. Am besten mit einer Kopfbedeckung. Bleiben Sie aufrecht stehen und konzentrieren Sie sich weiterhin auf eine ruhige Atmung.

Gehen Sie mit dem Kopf nicht unter Wasser. Kreuzen Sie beim Eintauchen die Arme vor der Brust.

So bleibt der Brustbereich besser geschützt und Ihr Herz wird weniger direkt der Kälte ausgesetzt. Gleichzeitig unterstützt diese Haltung ein ruhiges, stabiles Körpergefühl im Wasser.

3. Verweildauer

Für Einsteiger genügen **20–60 Sekunden**. Erfahrene können nach eigenem Gefühl bis zu **2–3 Minuten** bleiben.

Wichtig ist, dass Sie sich jederzeit wohl und sicher fühlen.

4. Bewusstes Aussteigen

Verlassen Sie den Pool langsam und bedacht. Der Körper reagiert nun besonders sensibel. Lassen Sie die Arme weiterhin vor Ihrer Brust, um die Wärme im Herzbereich zu schützen und den Übergang angenehmer zu gestalten.

5. Aufwärmen

Trocknen Sie sich gut ab und wärmen Sie sich auf – idealerweise mit warmer Kleidung, einer Decke, einer heißen Dusche oder einem Heißgetränk.