

Checkliste und Empfehlungen für das Winterbaden

Equipment

- Kleidung zum Warmlaufen, dass man nicht vorher schon friert.
- Kleine Isomatte und kleines Handtuch für die Füße nach dem Baden einpacken. Das Handtuch sollte gut trocken und Steine aufnehmen. Isomatte verhindert zu starkes Auskühlen der Füße auf dem kalten/gefrorenen Boden nach dem Baden.
- Ersatzmütze und -Handschuhe für hinterher, falls diese nass werden sollten.
- Falls man beim Warmlaufen schwitzen sollte, empfiehlt es sich zusätzliche trockene Unterwäsche und Socken einzupacken, damit man nach dem Baden nicht nass-kalte Kleidung anziehen muss.
- Kleidung nicht zu eng wählen, damit das Ankleiden nach dem Baden einfacher geht.
- Weiches Handtuch zum Abtrocknen, da die Haut empfindlich nach dem Baden ist.

Der richtige Ort zum Baden

- Ort sollte am besten windgeschützt sein, denn wenn man schon fröstelnd ins Wasser gehen muss, ist das sehr unangenehm.
- Ein-/Ausstieg zum Wasser sollte flach und nicht rutschig sein, dass man nach dem Baden gut aus dem Wasser kommt, denn die Koordination lässt nach dem Baden nach.
- Wasseruntergrund sollte flach sein, am besten Kies. Orte mit großen und glitschigen Steinen meiden, dass man leicht ausrutscht oder umknickt.

Verhalten

- Nie krank baden.
- Personen mit Kreislauf- und Blutdruckproblemen sollten vorab mit dem Arzt sprechen.
- Nie alleine zum Winterbaden gehen.
- Vor dem Baden 10-15min aufwärmen, aber nicht zu stark überhitzen, da der Temperaturunterschied sonst zu stark sein kann.
- Badezeiten langsam steigern. Zeiten über 5 Minuten sind nicht ratsam. Am besten schon im Herbst regelmäßig Baden, um sich an die fallenden Wassertemperaturen zu gewöhnen.
- Je nach Außentemperaturen Mütze und Handschuhe auch beim Baden tragen, da Finger und Kopf schnell auskühlen.
- Vorsicht bei dünnen Eisschichten auf dem Wasser, denn wenn diese beim Baden brechen, könnten die scharfen Kanten, die Haut verletzen, was man aber beim Baden aber meist nicht spürt. Also vor dem Baden erst scharfkantige Eisschollen entfernen.
- Nach dem Baden vorsichtig, aber gründlich abtrocknen. Kleine Steine zwischen den Zehen entfernen, da man diese nicht spürt und sie aber beim Gehen/Laufen Scheuer- oder Druckstellen verursachen können.
- Nachdem Baden langsam wiedererwärmen, das verhindert Kreislaufprobleme. Am besten erst etwas Gehen bis das Gefühl in den Beinen bzw. Füßen wieder da ist, das verhindert mögliches Umknicken.