Eisbaden – moderner Gesundheitstrend?

# Die Kunst der Kälte

Text: Moritz Scheidel

**Die Schwimmbadsaison ist für viele längst vorbei – doch nicht für alle. Einige wagen auch bei Kälte den Sprung ins Wasser. Richtig angewendet soll das Eisbaden Körper und Geist stärken – doch wer es übertreibt, riskiert Kreislaufprobleme. Die Datenlage bleibt lückenhaft.**

Seit Hippokrates greifen Menschen zur Kälte, wenn der Körper schwächelt. Der griechische Arzt setzte um 400 v. Chr. kaltes Wasser ein, um Entzündungen zu bremsen und die Abwehrkräfte zu stimulieren. In den römischen Thermen folgte auf die Wärme stets der Sprung ins kalte Becken – Training für Kreislauf und Disziplin. Heutzutage, viele Jahre später, stehen wieder Menschen an Ufern und Wannen, tauchen ein und suchen denselben Effekt: Klarheit, Kraft, Widerstand.

Vom medizinischen Ritual hat sich das Eisbaden zum modernen Gesundheitstrend entwickelt. Besonders kurze Kälteanwendungen unterstützen die Regeneration, fördern Muskelkraft, verringern Muskelkater und beschleunigen die Erholung (Moore et al., 2022). Kurze Kältereize trainieren zudem Herz und Gefässe, senken Entzündungsmarker und regen das Immunsystem an. Neuere Studien legen nahe, dass kalte Bäder Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit verbessern können – vermutlich durch Effekte auf Hormonsystem und Temperaturregulation (Ossowska et al., 2025). Doch Kälte bleibt eine Gratwanderung: Wer unvorbereitet ins Wasser springt, riskiert Kreislaufprobleme, Muskelkrämpfe (Cain et al., 2025).

## Die Wissenschaft hinter dem Schock

Was früher unklar war, lässt sich heute messen. Beim plötzlichen Temperatursturz ziehen sich Blutgefässe zusammen, Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, das Nervensystem schaltet in Alarmbereitschaft. Stresshormone wie Noradrenalin und Dopamin treiben Kreislauf und Stoffwechsel an, während Cortisol leicht sinken kann (Šrámek et al., 2000). Diese Aktivierung schützt zunächst vor Unterkühlung, kann aber auch zur Gefahr werden – etwa dann, wenn das Gesicht ins kalte Wasser taucht und der Atem kurz angehalten wird (Tauchreflex). Während der Kälteschock Puls und Blutdruck in die Höhe treibt, bremst der Tauchreflex Herzfrequenz und Atmung abrupt. Treffen beide Reaktionen zusammen, kann das Herz aus dem Takt geraten, zu Herzrhythmusstörung führen und bei Hyperventilation zu Ohnmacht. Und: Längere Kälteeinwirkung kann auch tödlich enden (Knechtle et al., 2020). Kälte wirkt also doppelt: wohltuend, wenn sie kontrolliert bleibt; riskant, wenn sie unterschätzt wird (Hutterer, 2023).

## Zwischen Hype und Heilversprechen

Trotz wachsender Popularität bleibt die Studienlage zum Eisbaden uneinheitlich – viele Untersuchungen sind klein und schwer vergleichbar. Ein klarer Nachweis, dass Eisbaden Krankheiten verhindert oder die Lebensdauer verlängert, fehlt (Oberhofer 2025). Doch vieles spricht bei richtiger Anwendung für die Praxis: Kälte fordert das vegetative Nervensystem, trainiert den Kreislauf und stärkt das Körperbewusstsein. In einer Zeit, die Wärme und Bequemlichkeit zum Standard gemacht hat, wirkt sie wie ein Resetknopf – körperlich und mental.

„Wir haben verlernt, Kälte zuzulassen. Doch der Mensch ist dafür gemacht, beides zu ertragen – Wärme und Kälte", sagt Beni Imhof. Der Schweizer Eisbade-Experte und Mitgründer des KÄLTENETZWERKS, erklärt im Gespräch mit der FITNESS TRIBUNE, warum Kälte Bewusstsein statt Überwindung verlangt – und wieso kontrollierte Kälteanwendungen künftig auch für Fitness-center an Bedeutung gewinnen könnten.

Foto: Kurt Fuchslin

**SoulSauna** vermittelt die Faszination skandinavischer Kultur durch die gekonnte Verbindung von Tradition und Innovation. Die Version **savublack** aus Fichte in Schattierungen von Kohle, Dunkelbraun und Anthrazit, ist eine Neuinterpretation der typischen und in Finnland überaus beliebten „Savusauna" oder „SmokeSauna".

STARPOOL

wellness concept

Finex Distribution AG | Werkstrasse 36 | 3250 Lyss | 032 387 05 05 | info@finex.ch | www.starpool.com

Experte Beni Imhof im Gespräch

# „Eisbaden ist ein Dialog mit dem eigenen Körper“

**Eisbaden liegt im Trend – doch hinter dem Hype steckt weit mehr als kaltes Wasser. Für viele ist die Kälte ein Werkzeug für Gesundheit, mentale Stärke und Achtsamkeit. Im Gespräch mit der FITNESS TRIBUNE erklärt Beni Imhof, Eisbade-Experte und Mitgründer des KÄLTENETZWERKS, wie man Kälte sicher nutzt, warum zwei Minuten genügen – und wieso Fitnessstudios ideale Orte sein können, um kontrollierte Kälteanwendungen anzubieten.**

**FITNESS TRIBUNE: Beni, du bist direkt mit einer kleinen Forderung ins Gespräch gestartet: „Es geht nicht um mich, sondern um die Sache!“ Was meinst du damit?**
**Beni Imhof:** Ich bin kein Mensch, der sich gern ins Rampenlicht stellt. Mir geht es nicht darum, auf Bildern zu erscheinen oder irgendeinen Heldenstatus zu haben. Ich möchte, dass die Leute verstehen, was Kälte bewirken kann – gesundheitlich, mental, gesellschaftlich. Ich bin überzeugt, dass wir da etwas in Bewegung bringen können, wenn wir die Sache richtig angehen.

**Und dennoch sei die Frage erlaubt: Wie hat bei dir alles mit dem Eisbaden angefangen?**
(lacht) Ganz unspektakulär. Ich war Manager, hatte eine Familie, viel Verantwortung, wenig Zeit für mich. Eines Tages dachte ich: Das kann’s doch nicht sein. Mit einem Nachbarn bin ich dann einfach weitergeschwommen – auch im Winter. Und schon bei unter 20 Grad habe ich gemerkt: Das fühlt sich anders an. Intensiver. Ich war gezwungen, im Moment zu sein, mich zu konzentrieren, auf mich zu hören. Und dieses Gefühl hat mich nicht mehr losgelassen.

**Also kein sportlicher Ehrgeiz, sondern eher ein persönlicher Impuls?**
Genau. Ich wollte nichts leisten, sondern mich spüren. Und irgendwann habe ich gemerkt, dass die Kälte nicht nur den Körper verändert, sondern auch den Kopf. Ich wurde gelassener, nahm vieles nicht mehr so schwer – die Kälte relativierte Probleme und erdete mich.

So hilft der Verein KÄLTENETZWERK Fitnesscentern

## TIPPS: KÄLTE IM FITNESSSTUDIO

- Interesse wecken: Lade Kundinnen und Kunden zu einem kurzen Vortrag über die Wirkung der Kälte ein.
- Erlebnis schaffen: Veranstalte ein betreutes Kälte-Event – draussen oder im Studio.
- Wissen vertiefen: Informiere dich bei Ärzten und Experten über sichere Anwendung.
- Kompetenz aufbauen: Nimm an der Ausbildung zum Kälte-Coach teil.
- Angebot erweitern: Integriere Eisbaden oder Kälteanwendungen in dein Studiokonzept.
- Sicherheit gewährleisten: Setze auf geprüfte Schweizer Technik und klare Hygienestandards.
- Vorreiter werden: Gewinne neue Kundinnen und Kunden und positioniere dich mit Qualität und Innovation.
- Bei Fragen und Interesse hilft das KÄLTENETZWERK unter: info@kaeltenetzwerk.ch

Fotos: iceswim4hope





**Aber Kälte kann auch gefährlich sein …**
Na klar kann Kälte gefährlich sein. Wenn du unvorbereitet ins Wasser fällst, ist das lebensgefährlich. Aber wenn du sie bewusst suchst, dich vorbereitest, kann sie den Kreislauf stärken, Schmerzen lindern, Stress abbauen und Depressionen entgegenwirken. Ich höre das immer wieder. Trotzdem: Jeder Mensch reagiert anders, und niemand sollte glauben, das sei ein Wundermittel.

**Gibt es auch Grenzen, wo du sagst: lieber nicht?**
Ja. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unkontrollierter Bluthochdruck, Kälteallergien, Kreislaufschwächen – da sollte man vorsichtig sein oder vorher mit dem Arzt sprechen. Und: nie allein gehen, nicht übertreiben, nicht in Wettbewerb denken. Ich sag’s immer wieder – Eisbaden ist keine Mutprobe, sondern ein Dialog mit dem eigenen Körper.

**Apropos Dialog: Seit Juni 2024 informierst du mit dem Verein KÄLTENETZWERK, den du mitgegründet hast, über das Eisbaden. Wie kam’s dazu?**
Nach vielen Jahren Erfahrung habe ich gemerkt, dass es kaum Strukturen gibt, die sich um sichere Kälteanwendung kümmern. Jeder macht irgendwas – oft ohne Wissen, ohne Standards. Wir haben uns gesagt: Das ändern wir. So entstand das KÄLTENETZWERK – als Verein, nicht als Geschäft. Unser Ziel ist, Aufklärung, Ausbildung und Sicherheit zu verbinden.

**Du begleitest in dieser Funktion ja auch selbst Menschen beim Eisbaden. Wie gehst du dabei vor?**
Sehr individuell. Zwei Minuten reichen völlig. Nach vier Minuten ist Schluss, dann hole ich jeden raus. Es geht um Bewusstsein, nicht um Leistung.

**Also mir würde da deutlich weniger reichen …**
Das sagen mir auch viele meiner Teilnehmer (lacht) – die sind froh, wenn sie zehn Sekunden im Wasser sind, was ja auch völlig okay ist.

**Wo finden diese Begleitungen statt?**
Draussen: am Vierwaldstättersee, manchmal an Bergbächen oder am Bodensee. Das sind sichere Orte mit ruhigem Wasser, guten Ausstiegen und einer Atmosphäre, in der man sich fallen lassen kann. Ich begleite kleine Gruppen, meist zwei bis vier Personen. Es geht um Vertrauen, Ruhe und Respekt vor der Natur – nicht um Wettkampf oder Rekorde. Wir machen keine Show.

**Was rätst du da Menschen, die das erste Mal ins Eiswasser möchten?**
Nicht müssen, sondern dürfen. Ob du gehst oder nicht – beides ist richtig. Wenn du gehst, dann geh kurz, bewusst, mit Respekt. Hör auf dich. Es geht nicht darum, Grenzen zu verschieben, sondern sie zu verstehen. Wenn du das lernst, dann ist Kälte kein Gegner, sondern dein bester Lehrer.

**Welche Aufgaben betreut das KÄLTENETZWERK noch?**
Wir bieten Schulungen und Vorträge an, sammeln Erfahrungsberichte und arbeiten mit Ärzten zusammen, um Sicherheitsrichtlinien und Lehrmodule zu entwickeln, damit klar ist, was verantwortungsvolles Kältebaden bedeutet. Standards, die es in der Sauna- oder Fitnesswelt längst gibt.

**In Fitnesscentern ist Eisbaden weiterhin ein eher seltenes Thema. Woran liegt das?**
Wir merken durchaus, dass die Fitnessbranche aufmerksam wird. Doch ein Eisbottich allein reicht nicht – das muss professionell umgesetzt werden.

**Was heisst das konkret?**
Wasserqualität, Temperaturkontrolle und Haftungsfragen müssen klar geregelt sein. Dafür braucht es geschultes Personal, Wartungsroutinen und ein Sicherheitskonzept. Wir unterstützen, diese Strukturen zu schaffen – damit es sicher und legal läuft. Ab Februar 2026 bieten wir ausserdem eine Ausbildung zum Kälte-Coach und Biohacker an, die sich auch ideal für Fitnesstrainer eignet.

**Du badest am liebsten im See, im Fluss, in der Natur. Trotzdem arbeitest du mit Indoor-Herstellern. Wie passt das zusammen?**
Nicht jeder lebt so, wie ich lebe. Viele Menschen brauchen eine geschützte Umgebung, um sich überhaupt an die Kälte heranzutasten. Und genau da kommen die Indoor-Icetubs ins Spiel.

**Und gerade im Winter ist der Zugang zu Naturgewässern auch eingeschränkt …**
Exakt! Und wenn Fitnessstudios oder Wellnessanlagen solche Angebote im Winter zugänglich machen, müssen die Leute nicht irgendwo hinreisen. Sie können die Kälte sicher und begleitet erleben – das senkt die Hürde enorm.

**Heisst das, du siehst Kälteanwendungen künftig auch in der Schweiz als festen Bestandteil im Angebot von Fitnessstudios?**
Ja, ich glaube, die Kälte wird ihren festen Platz finden. Es wird Einrichtungen geben, in denen man professionell Kälteanwendungen nutzen kann, vielleicht sogar Kurhäuser oder Rehazentren, die darauf spezialisiert sind. Gleichzeitig hoffe ich, dass wir nicht vergessen, wo das alles herkommt: aus der Natur. Die Kälte liegt vor der Haustür, sie ist kostenlos, sie ist ehrlich. Wenn wir das begreifen, dann wird Eisbaden nicht nur ein Trend bleiben, sondern Teil einer neuen Gesundheitskultur.

**Beni Imhof**
Als Initiator des KÄLTENETZWERKS steigt er seit 2014 täglich ins kalte Wasser – zur Stärkung des Immunsystems und als feste Wellnessroutine. Der zertifizierte Kälteexperte bietet regelmässig exklusives Winterschwimmen und Eisbaden an. Zudem bringt der esa-Wanderleiter Erfahrungen aus Winterwanderungen in Sommerkleidung und Übernachtungen in der freien Natur mit – stets getragen von der Idee, Körper und Geist in Einklang zu bringen.