

# VERHALTENSREGELN FÜR KALTBADEN

**EIGENVERANTWORTUNG WIRD BEIM KALTBADEN GROSSGESCHRIEBEN!**

**Die Badeplätze sind nicht betreut, daher ist es wichtig, dass jeder für seine eigene Sicherheit sorgt.**

## DIE 7 GOLDENEN REGELN DES KALTBADENS

- 1 NUR BEI GUTER GESUNDHEIT**  
Kaltbaden ist ähnlich anstrengend wie ein intensives Workout und daher nur bei guter körperlicher Verfassung (intaktes Herz-Kreislauf-System, Infekte sollten mindestens 1 Woche zurückliegen) empfohlen.
- 2 WENIGER IST MEHR**  
1–3 Minuten sind ausreichend, um die gesundheitlichen Effekte auszulösen, außerdem kann Unterkühlung verzögert auftreten.
- 3 HÖRE AUF DEINEN KÖRPER**  
Erzwinge nichts und vergleiche dich nicht, jeder Mensch ist anders.
- 4 LIEBER ZU ZWEIT**  
Noch besser, in der Gruppe ins Wasser gehen.
- 5 NICHT HINEINSPRINGEN**  
Gib dem Körper Zeit, sich der Kälte anzupassen, indem du vom Ufer aus hineingehst.
- 6 NICHT UNTERTAUCHEN**  
Der Kopf ist sehr kälteempfindlich.
- 7 IN UFERNÄHE BLEIBEN**  
So kannst du jederzeit wieder aus dem Wasser.

## TIPPS FÜR DAS KALTBADEN

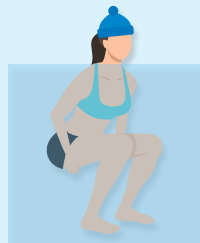
### VOR DEM KALTBADEN

- ✓ Tagesverfassung beachten
- ✓ Aufwärmen mit einfachen Übungen



### BEIM KALTBADEN

- ✓ Eine Mütze kann das Kaltbaden angenehmer machen
- ✓ Bis zum Bauch ins Wasser gehen, dann hinhocken
- ✓ Ruhig und tief atmen, auf die Ausatmung konzentrieren
- ✓ Hände auf die Oberschenkel legen oder aus dem Wasser halten
- ✓ Den Moment genießen



### NACH DEM KALTBADEN

- ✓ Ruhige Aufwärmübungen machen, idealerweise den „Horse Stance“ →
- ✓ Auf die Körperempfindungen konzentrieren, gelassen bleiben, ruhig weiteratmen
- ✓ Warme Getränke können von innen wärmen



- ✗ Keine intensive Anstrengung (Hüpfen, Springen, Laufen)
- ✗ Keine Sauna oder heiße Dusche
- ✗ Nicht panisch werden
- ✗ Alkohol meiden

### NOTRUF

Wasserrettung: 130  
Polizei: 133  
Rettung: 144  
Euronotruf: 112

Informationen zum regelmäßigen Kaltbaden, Tipps zum Aufwärmen und weitere Angebote zu Kaltbade-Workshops unter [www.seeundberg.at/kaltbaden](http://www.seeundberg.at/kaltbaden)



Fachliche Begleitung durch: Bernhard Friedrich  
(Wim-Hof-Instruktor und Experte für Kältetherapie)

[www.seeundberg.at/kaltbaden](http://www.seeundberg.at/kaltbaden)

**KÄRNTEN**  
Millstätter See  
Bad Kleinkirchheim  
Nockberge