

Philipp Heiler, Arzt und Geschäftsführer von brainboost: »Wir haben bei Douwe van den Berg eine Gehirnstrommessung im Eisbad durchgeführt. Die elektrischen Signale des Gehirns zeigen dabei, ob bestimmte Bereiche des Gehirns eher aktiv oder eher ruhig sind. So erhalten wir Auskunft darüber, ob die Versuchsperson angespannt und konzentriert oder eher in einem entspannten, meditativen Zustand ist. Wir haben natürlich erwartet, dass es, ausgelöst durch das Eisbad, erst mal zu einer deutlichen Stressantwort kommt – diese haben wir allerdings nicht gesehen. Das Gehirn war die ganze Zeit eher in einem ausgeglichenen aktiven Zustand, also weder zu gestresst noch zu müde. Den beobachteten Zustand assoziieren wir mit dem Gefühl von Wachheit, Aktivität und Konzentration.«

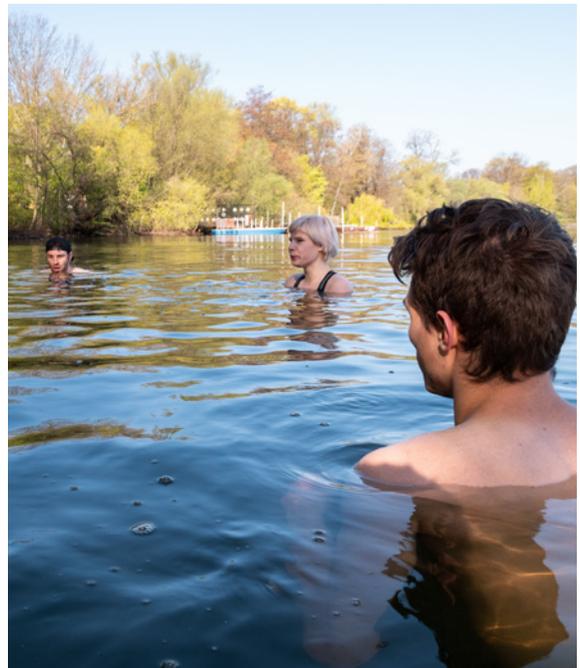


Marie-Sophie Worsack, Psychologin und Hypnotherapeutin: »Bis zum letzten Tag meiner Schwangerschaft bin ich regelmäßig zur Geburtsvorbereitung ins kalte Wasser gegangen. Das mag komisch klingen, aber Geburt und Eiswasser haben doch recht viel gemeinsam. Ich habe geübt loszulassen, die Kälte anzunehmen, ganz bewusst auch körperlich entspannt zu bleiben und langsam und tief weiterzuatmen. Meine Entbindung verlief wie gewünscht schmerzfrei, angstfrei, ohne Komplikationen und war einfach wunderschön. Körper und Geist sind wahre Verbündete.«



Maximilian Gotzler, Biohacker und Gründer von Flowgrade: »Seitdem ich das erste Mal in das eisige Wasser meines oberbayerischen Heimatsees gesprungen bin, ist die Kälte zusammen mit der Atmung der wichtigste evolutionäre Biohack für mich. Das Gefühl, den anfänglichen Schmerz zu überwinden und daraufhin von Glücksgefühlen durchflutet aus dem Eiswasser zu steigen, ist einfach unbeschreiblich. Die Kälte bringt mich wieder in Balance und ist für mich so wichtig geworden, dass ich sie sogar beim Skifahren nicht missen möchte – seit ein paar Jahren fahre ich hin und wieder in Unterhose die Piste hinunter. Das geht natürlich nicht ohne Risiko, also bitte nur auf eigene Gefahr nachmachen!«

Fabian Foelsch, Gründer von BRAINEFFECT und passionierter Biohacker: »Als Gründer eines Performance-Food- und Biohacking-Unternehmens gehe ich mit unserem Team im Winter im nahe liegenden Berliner Weißensee wöchentlich Eisbaden. Diese extremen Erfahrungen schweißen unser Team zusammen und prägen unsere Unternehmenskultur. Gemeinsam lernen wir, besser mit stressvollen Situationen umzugehen, denn wer sich im 2 °C kalten Wasser entspannen kann, der kann sich auch bei einer Präsentation vor 1000 Personen entspannen.«





Kasper van der Meulen, Wim-Hof-Instruktor und Gründer von MindLift: »Die Wim-Hof-Methode hat mich gelehrt, meinen Körper besser wahrzunehmen, ihn zu verstehen und ihm zu vertrauen. Da ich verstehe, wie meine Überlebensphysiologie funktioniert und wie mein Körper auf intensive Reize reagiert, habe ich mehr Vertrauen in das, was mein Körper kann, und fühle mich

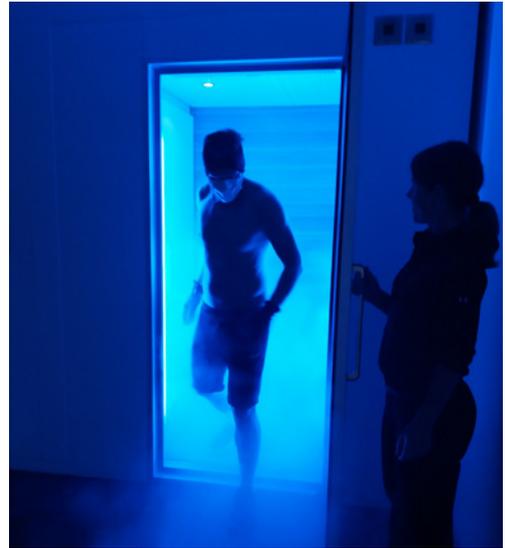
mental und körperlich stärker. Außerdem kann ich besser mit Stress umgehen. Als Wim-Hof-Trainer habe ich mit vielen Menschen weltweit gearbeitet und sie durch intensive Erfahrungen im Eisbad begleitet. Das Erleben Tausender dieser Momente hat mir gezeigt, dass wir Liebe finden, wenn wir unsere Ängste überwinden und teilen. Denn indem wir uns mit anderen Menschen in diesen beängstigenden, verletzlichen Momenten verbinden, stellen wir fest, dass wir alle nicht so unterschiedlich sind.«

LEISTUNGSOPTIMIERUNG IM SPORT

Jeannette Ottesen, olympische Schwimmerin: »Eisbäder mit Temperaturen zwischen 10 bis 14 °C werden von Sportlern aller Sportarten aus vielen Gründen genutzt. Ich benutze sie besonders nach einem harten Training oder nach einem Wettkampf, weil ich das Gefühl habe, danach wieder frisch und fit zu sein. Im Eisbad verengen sich die Blutgefäße, und wenn sich mein Körper nach den drei bis zehn Minuten im 11 °C kalten Wasser wieder aufwärmt, dann spült die einsetzende Durchblutung das müde Gefühl aus meinen Beinen und ich fühle mich fit und erholt. Natürlich werden Eisbäder nicht nur von Profisportlern genutzt. Wer gern rennt, schwimmt oder anderen Freizeitsport macht, kann die immensen Vorteile von Eisbädern selbst erfahren. Sie lindern fast augenblicklich Schmerzen in Gelenken und Muskeln.«



Thomas Brechler, Fußballspieler bei Lichtenberg 47: »Ich benutze die Kältekammer häufig zur Regeneration, bei Verletzungen oder muskulären Problemen. Nach den drei Minuten bei minus 110 °C fühle ich mich deutlich lockerer. Generell kann ich von der Kältekammer nur positiv berichten. Vor etlichen Jahren habe ich auch mal die Kryosauna als Alternative ausprobiert, aber mir persönlich hat es nicht so gut gefallen – zumindest habe ich mich danach nicht so gefühlt wie nach einer Ganzkörperkälteanwendung in der Kältekammer.«



Tim Böttner, Personal Trainer, Coach und Gründer von Think Flow Grow: »Die Kälte ist einer meiner wichtigsten Mentoren. Neben den physiologischen Wirkungen stärkt Kälteexposition den Geist enorm. Seien wir ehrlich – ein Eisbad tut weh, etwas in uns möchte kämpfen und flüchten, das ist natürlich. Aber wir können unsere emotionale Reaktion auf diesen Reiz wählen. Wir können dem animalischen Trieb widerstehen und einfach unsere Gefühle beobachten. Diese Fähigkeit hilft mir als Coach und Athlet. In harten Workouts oder Wettkämpfen brennt jeder Muskel und der Kopf schreit in Panik: Stopp! Wie im Eis kann ich diese Gefühle beobachten, meinen Geist beruhigen, meine Emotion wählen, lächeln und entscheiden: Alles ist in Ordnung, mir geht es gut, ich arbeite weiter. Wir können unsere Reaktion auf Reize selbst gestalten – das ist meine wichtigste Lektion der Kälte!«

Dr. Matthias Marckhoff, ist Sportwissenschaftler und promovierte am Universitätsklinikum Münster zu den Effekten externer Hautkühlung auf die Ausdauerleistungsfähigkeit im Spitzensport: »Der Einsatz von Kältewesten ist bei großen Leistungssportevents unter Hitzebedingungen schon lange kein Randphänomen mehr. Immer mehr Spitzensportler, vom Radprofi über die Leichtathletin bis zum Beachvolleyballer, kühlen ihre Haut, um den Hitzestress im Wettkampf zu verringern. Die gekühlte Haut wirkt dabei wie ein Kältepuffer. Die bei Belastung entstehende Wärme wird mit dem Blut zur Körperoberfläche transportiert und dort vom gekühlten Gewebe aufgenommen. Dadurch steigt die Körperkerntemperatur langsamer und der Athlet erreicht die leitungsschädlichen Temperaturen jenseits der 40 °C erst später oder gar nicht. Das Leistungsfenster kann sich so um die entscheidenden Sekunden und Minuten vergrößern.«



Kay Rathschlag, Sport-Tech-Unternehmer: »Als ich 2016/2017 im Silicon Valley lebte, hatte ich die Chance, bei Vasper Technologies in Mountain View zu trainieren. Vasper kombiniert hochintensives Intervalltraining mit Blood Flow Restriction und einer Ganzkörperkältetechnologie. Man trainiert auf Liegefahrrädern mit Kühlpads an Po und Rücken und

breiten kühlenden Manschetten an Oberschenkeln und Oberarmen, die, aufgepumpt, wie bei einer Blutdruckmessung für einen kompressiven Effekt sorgen. Das bedeutet 20 Minuten Training ohne Schwitzen, ohne Muskelkater, dafür mit brutalem Anstieg der Wachstumshormone. Das ist mit Abstand der interessanteste Ansatz, um im Training mit Kälte zu arbeiten, den ich bisher erlebt habe. Gerade für Sportler, die ein hohes Trainingspensum haben, oder für Rehapatienten sowie ältere Menschen bringt diese Kombination der Technologien wirkliche Vorteile.«