

Eistonne & Sauna

Wie funktioniert das Ganze?

Kalt. Warm. Lebendig. Die Kombination aus Eistonne und Sauna ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um Körper und Geist zu aktivieren – wenn man weiß, wie es geht. Das Prinzip ist einfach: Hitze und Kälte wechseln sich ab. Die Sauna erweitert die Blutgefäße, die Eistonne zieht sie zusammen. Dieses Wechselspiel trainiert das Herz-Kreislauf-System, fördert die Durchblutung und setzt Glückshormone frei. Viele beschreiben danach ein Gefühl von Klarheit und Leichtigkeit – als hätte der Körper einen echten Reset erlebt. Für das volle Erlebnis empfehlen wir eine Wassertemperatur zwischen 8 und 12 Grad der Eistonne. Eiswürfel bekommst du auf Wunsch gegen einen kleinen Aufpreis direkt in unserem Shop auf dem Gelände.

Der Ablauf – Schritt für Schritt

1 Sauna zuerst

Starte immer mit der Sauna, nie mit der Kälte. 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze reichen aus.

2 Kurz abkühlen lassen

Nach der Sauna 1–2 Minuten an der frischen Luft stehen – lass deinen Körper etwas runterkommen, bevor du in die Eistonne gehst.

3 Eistonne

30 Sekunden bis maximal 2–3 Minuten. Tief durchatmen, ruhig bleiben. Du bestimmst das Tempo.

4 Ruhe

Nach der Eistonne mindestens 5–10 Minuten ruhen – lass den Körper die Wärme wieder aufbauen. Ein heißer Tee hilft dabei wunderbar.

5 Wiederholen – oder nicht

1–2 Durchgänge sind für den Anfang vollkommen ausreichend. Mehr ist nicht immer besser.

Wie oft?

Für Einsteiger: einmal pro Tag reicht. Fortgeschrittene können 2 Durchgänge machen. Höre auf deinen Körper – wenn du dich schlapp oder unwohl fühlst, ist Pause die beste Entscheidung.

Wichtige Hinweise – bitte vorher lesen

Das Wechselbad ist für die meisten Menschen unbedenklich und wohltuend. Es gibt jedoch Situationen, in denen du vorher ärztlichen Rat einholen solltest:

Herzerkrankungen oder Bluthochdruck – bitte unbedingt vorher mit deinem Arzt sprechen.

Schwangerschaft – Eisbäder sind in der Schwangerschaft nicht empfehlenswert.

Akute Entzündungen oder Fieber – Warte, bis du vollständig gesund bist.

Niedrigblutdruck – Vorsicht: der Wechsel kann Schwindel auslösen.

Offene Wunden oder Hauterkrankungen – Bitte auf die Eistonne verzichten.

Neugrad übernimmt keine medizinische Verantwortung. Bei gesundheitlichen Unsicherheiten bitte vor der Nutzung ärztlichen Rat einholen.