

# GESUND VON KOPF BIS FUSS

## Gesundheitstrend Eisbaden

Cumloser Brackratten laden am 8. November zu ihrem jährlichen Brack-Spektakel ein

**CUMLOSEN.** Wird es kalt und ungemütlich, sind die Cumloser Brackratten in ihrem Element. Der Verein praktiziert seit fast 26 Jahren das Eisbaden – und am 8. November steht mit dem jährlichen Brack-Spektakel ein Saisonhöhepunkt bevor. Bereits Ende September wurde wieder das große Saunafest am Cumloser Neuen Brack aufgestellt, dem Badegewässer des Vereins in Sichtweite zum Elbdeich. Gebadet wird ohnehin das ganze Jahr hindurch. „Wir treffen uns jeden Sonntag um 10.30 Uhr“, sagt der Vereinsvorsitzende Jörg Molz. Bei sommerlicher Hitze genauso wie bei Wassertemperaturen um den Gefrierpunkt.

Eisbaden liegt im Trend. Laut einer bundesweiten Umfrage des Onlineportals Statista geben acht Prozent an, Eisbaden

bereits einmal praktiziert zu haben, 17 Prozent können sich vorstellen, es in Zukunft zu tun. Viele, die im Winter in ein Gewässer springen, tun das für ihre Gesundheit. Eisbaden kann das Immunsystem stärken, die Blutzirkulation verbessern, Stress reduzieren und das psychische Wohlbefinden verbessern, heißt es. Auch beim Abnehmen soll es helfen. Andererseits sind damit Gefahren verbunden. Beobachtet werden Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, verminderte Durchblutung des Gehirns, teilweise bis zur Bewusstlosigkeit.

„Wer mit dem Eisbaden anfängt, sollte erst einmal ärztlichen Rat einholen“, empfiehlt Jörg Molz. Ein Check von Herz und Kreislauf ist anzuraten, auch mit einem Anflug von Er-

kältung sollte niemand in kalte Gewässer steigen. Wie lange man im Wasser bleibt, entscheidet jeder nach Tagesform, sagt der Vorsitzende der Brackratten: „Zwei bis drei Minuten sind die Regel.“ Es geht nicht um Rekorde, sondern um die positiven Wirkungen, das Kribbeln auf der Haut, den Kreislauf, der in Schwung kommt.

„Eisbaden sorgt für eine Welle an Glückshormonen“, heißt es in einer Mitteilung des Kneippbundes. Verantwortlich dafür ist der Kälteschock. Unser Körper muss konstant eine Kerntemperatur von 37 Grad Celsius halten. Schon wenn sie um nur zwei Grad sinkt, erleben wir eine merkliche Unterkühlung. Wichtige Organe wie Herz und Gehirn können dann nicht mehr korrekt arbeiten. Ein weiteres Absinken der Tempe-

ratur würde schnell lebensbedrohlich. Der Körper reagiert mit Zittern und dem Verlagern des Blutes in den Kern. Zuvor schaltet er in den Alarmzustand, indem er Stresshormone wie Cortisol ausschüttet. Das Schmerzempfinden wird gebremst, die Durchblutung läuft auf Hochtouren. Signalisiert das Gehirn, dass die Situation unter Kontrolle ist, werden weitere Hormone wie der Glücksbote Dopamin freigesetzt.

Größere Studien zum Eisbaden gibt es nicht. Positive Effekte werden vor allem auf die Psyche beobachtet, mit Verbesserungen etwa bei Angststörungen. Zur Stärkung des Herzkreislaufsystems kann es ebenfalls kommen, allerdings nur bei Gesunden. Menschen mit Herzerkrankungen sollten keinesfalls das Eisbaden praktizieren, warnen Experten. Es

könnte zu bedrohlichen Rhythmusstörungen kommen. Im Zweifel sollte vorher ein Gesundheitscheck beim Arzt durchgeführt werden, rät Hanns-Christian Gunga, emeritierter Professor für Weltraummedizin und extreme Umwelten an der Berliner Charité. Wichtig ist zudem, nicht zu übertreiben. „Drei Minuten sollte das Eisbad nicht übersteigen“, warnt Gunga.

Die Regeln beim Winterbaden: Nie allein ins Wasser. In der Gruppe kann man sich gegenseitig hel-

fen. Der Kopf muss immer über Wasser bleiben, hilfreich ist es, eine Mütze zu tragen. Zeigt jemand Anzeichen von Verlangsamung oder Desorientierung, muss er sofort das Wasser verlassen. Und an Land gilt es, sich schnell abzutrocknen und warm anzuziehen.

Dass Eisbader seltener unter Erkältungskrankheiten leiden, ist nicht wissenschaftlich belegt. Jörg Molz ist trotzdem überzeugt, dass die Abhärtung

Anzeigensonderveröffentlichung

wirkt. „Eine Erkältung kommt schon mal vor, ist aber auch schnell erledigt“, sagt er. Hauptmotive der Cumloser Brackratten aber seien der Spaß und das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe. net

**Das Brack-Spektakel der Cumloser Brackratten in den Vorjahren.**

Fotos: Verein, Adobe Stock/eyetronic



## Obst und Gemüse als Schutz

Erkältungen: Die Wintersaison verlangt dem Körper viel ab

**BRANDENBURG.** In den ersten beiden Novemberwochen geht nach Einschätzung des Robert-Koch-Instituts die Erkältungssaison richtig los. Bis zu 200 Erreger können den Infekt verursachen. Zwei bis vier Erkältungen pro Jahr gelten bei Erwachsenen als normal. So sind 200 Erkrankungen im Laufe eines Lebens nicht ungewöhnlich. Männer sollen dabei stärker von Atemwegsinfekten betroffen sein als Frauen – ihr Immunsystem reagiert schwächer.

Für unser körperliches Abwehrsystem bedeutet der Winter Schwerstarbeit: Es gibt einen ständigen Wechsel zwischen trockener Heizungsluft drinnen und Kälte draußen, der die Schleimhäute austrocknen und Keime einfacher passieren lässt. Meist hält sich die Sonne rar. Auch werden in der Regel weniger das Immunsystem und den Organismus stärkende Vitamine

durch frisches Obst und Gemüse aufgenommen.

Patentrezepte gibt es nicht. Aber das menschliche Abwehrsystem kann auf die Attacken von Schnupferviren und Ähnlichem vorbereitet werden. Ursache sind oft hoch ansteckende Rhinoviren, die unser Abwehrsystem herausfordern. Bis zu 50 Prozent aller Erkältungsfälle

werden durch sie ausgelöst. Antibiotika sind gegen sie wie gegenüber 200 anderen Erkältungsviren machtlos.

Den Schutzschirm durch unsere Immunzellen zu stärken als wirksamsten Weg, sich gegen Schnupfen und Husten zu wappnen, führt zunächst einmal über die Ernährung. „Ziel sollte eine pflanzenbasierte Er-

nährung sein, also Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte bevorzugt der Saison, Kartoffeln und Vollkornbrot“, rät daher Ulrike Gerstmann, Ernährungs- und Diabetesberaterin am St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci. Die Gerichte sollten frisch zubereitet sein, verarbeitete Lebensmittel seltener auf den Speiseplan kommen. Auch Milchprodukte und Fisch, Eier sowie Geflügel würden das Immunsystem laut Ulrike Gerstmann eher stärken, während zu „rotem Fleisch“ (Rind und Schwein) weniger gegriffen werden sollte. „Ausreichend trinken – 1,5 bis zwei Liter pro Tag, bevorzugt Tee und Mineralwasser“, empfiehlt die Ernährungsberaterin. Vor allem Kindern kann laut Studienergebnis Honig bei Husten helfen.

Auch „Entlüften“ soll das Immunsystem unterstützen. Ein Spaziergang im Freien weckt die Lebensgeister und Immunzellen. Kühle Luft regt die körpereigene Abwehr an und gönnt den Schleimhäuten ein wenig Erholung. gd



Foto: Adobe Stock/missmimimina

**EDEKA** Putlitz, Perleberg und Wittenberge

*Genieße die Frische*  
AUS DER PRIGNITZ

Wir ♥ Lebensmittel

Hier bekommst Du das größte Regional-Sortiment!

Wir machen Ihnen das Leben leichter! Beratung bei uns oder bei Ihnen zu Hause.

**SANITÄTSHAUS NORDLICHT** GmbH  
Fachhandel für Medizin- & Rehathechnik



Inkontinenz-Versorgung



Elektromobile



Schuheinlagen

Jetzt NEU: Orthopädische Einlagen

16928 Pritzwalk · Saarstraße 2 · Tel.: 03395 / 754970 · Fax: 03395 / 7549777  
19348 Perleberg · Am Hohen Ende 4 · Tel.: 03876 / 612743 · Fax: 03876 / 3069407  
E-Mail: info@sanitaetshaus-nordlicht.de · Web: www.sanitaetshaus-nordlicht.de

**Hofladen Quitzow**  
Speisekartoffeln aus eigenem Anbau!

Adretta & Karlana - mehligkochend  
Finka & Laura - vorwiegend festkochend  
Glorietta & Belana - festkochend

**Quitzower Rapsöl und Sonnenblumenöl**  
kalt gepresst  
Wurstwaren im Glas

Im weiteren Angebot sind:

- Futterkartoffeln und Futtermittel für die Kleintierhaltung
- kleine Bunde Heu und Stroh

Jeden Donnerstag frisch geräucherte Wurstwaren

Am Kartoffellagerhaus **Quitzow**  
Agrargenossenschaft Quitzow eG  
Buchholzer Chaussee 16 · 19348 Quitzow

Tel. 0 38 76 / 30 27 53 u. 0 38 76 / 61 41 62  
Mo. - Fr. 7.00 - 12.00 Uhr u. 12.30 - 16.00 Uhr  
Do. bis 16.30 Uhr

**Mobile Fußpflege in der Prignitz**

Inh. Eileen Müller  
Fachfußpflegerin in medizinischer Fußpflege

Direkt und unkompliziert bei Ihnen zu Hause.  
Vereinbaren Sie einen Termin unter: Tel. 0174 2079 542

**Weiland Orthopädie**  
Sanitätsfachhandel

Reha-Versorgung Sanitätsfachhandel

Ihre Mobilität ist unser Auftrag

Vermessung für die maßgeschneiderte Kompressionsstrumpfvorsorgung Orthopädie Schuhtechnik

Perleberger Str. 139 · 19322 Wittenberge · Tel. 03877-566921  
[www.weiland-orthopaedie.de](http://www.weiland-orthopaedie.de)

**IHRE ANZEIGE?...IHR SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG!**  
Wir beraten Sie gern: **0331 / 28 40 404**

[www.taxi-pritzwalk.de](http://www.taxi-pritzwalk.de)

# TAXI

u. Mietwagen R. Weltzin e.K.

- Sonderfahrten
- Krankenfahrten
- Dialysefahrten
- Kurierfahrten
- Kurfahrten
- Einkaufsfahrten
- Taxi- u. Großraumtaxi (bis 8 Personen)

**24 Stunden Taxiruf**

☎ 03395 / 400 88 60

☎ 0172 / 900 21 95

16928 Pritzwalk · Roßstraße 15

... weil's drauf ankommt, wie man ankommt!