

# Sicherheitsleitfaden für Eisbader in der Schweiz

Dieser Leitfaden fasst die wichtigsten Sicherheitsaspekte für das Kaltbaden, Winterbaden oder Eisbaden in der Schweiz zusammen. Er basiert auf Empfehlungen der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG), der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), des Kältenetzwerks Schweiz sowie medizinischen Fachquellen.

## 1. Grundregeln für sicheres Eisbaden

- 1 Nie allein baden – immer in Begleitung.
- 2 Nur an sicheren, bekannten und zugänglichen Stellen ins Wasser gehen.
- 3 Maximale Aufenthaltsdauer im Wasser: 1–3 Minuten bei Temperaturen unter 5 °C.
- 4 Langsames, bewusstes Atmen – kein Hyperventilieren.
- 5 Nicht springen! Langsam eintauchen, um den Kälteschock zu vermeiden.
- 6 Bei Schwindel, Taubheit oder Atemnot sofort abbrechen.

## 2. Vorbereitung und Ausrüstung

- 1 Körper an Kälte gewöhnen – z. B. mit kalten Duschen im Alltag.
- 2 Vorher kurz aufwärmen (leichte Bewegung, aber kein Sport).
- 3 Wichtig: Mütze, Handschuhe, Neoprenschuhe oder Crocs tragen.
- 4 Nach dem Bad: sofort abtrocknen, warm anziehen, heissen Tee trinken.
- 5 Eine Thermoskanne, Handtuch und trockene Kleidung bereithalten.

## 3. Medizinische Aspekte

Kaltbaden führt zu einer starken Aktivierung des Kreislaufsystems. Herzfrequenz und Blutdruck steigen kurzfristig stark an. Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Atemproblemen sollten ärztlichen Rat einholen, bevor sie ins kalte Wasser gehen.

Nach dem Bad kann der sogenannte „Afterdrop“ auftreten – eine weitere Absenkung der Körperkerntemperatur, die oft 10–15 Minuten nach dem Verlassen des Wassers einsetzt. Deshalb: Nach dem Eisbaden nicht stillstehen, sondern in Bewegung bleiben.

## 4. Verhalten im Notfall

- 1 Bei Bewusstlosigkeit: sofort Notruf 144.
- 2 Betroffene aus dem Wasser holen, vorsichtig bewegen, flach lagern.
- 3 Nasse Kleidung entfernen, Körper langsam (nicht mit heisser Wärme!) erwärmen.
- 4 Atmung und Bewusstsein regelmässig kontrollieren.

- 5 Bei Unterkühlung: nie Alkohol geben, keine Massage.

## 5. Rechtliche Hinweise & Quellen

Eisbaden erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung. Veranstalter oder Gruppenleiter sind verpflichtet, Teilnehmende über Risiken, Sicherheitsmassnahmen und Notfallverhalten zu informieren.

Empfohlene Quellen:

- 1 Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft (SLRG) – [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch)
- 2 Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) – [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)
- 3 Kältenetzwerk Schweiz – [www.kaeltenetzwerk.ch](http://www.kaeltenetzwerk.ch)
- 4 International Ice Swimming Association – [www.internationaliceswimming.com](http://www.internationaliceswimming.com)
- 5 SRF Einstein – „Eisbaden: gesund oder gefährlich?“ – [www.srf.ch/einstein](http://www.srf.ch/einstein)

Dieser Leitfaden darf für Bildungszwecke, Vereinsaktivitäten und zur Förderung sicherer Kaltwasserpraxis frei verwendet werden.