

Eisbaden im Holzbottich

eine Wohltat für Körper und Geist



Das Eisbaden bei Wassertemperaturen um den Gefrierpunkt ist der neue Megatrend. Die positiven Auswirkungen auf Physis und Psyche sprechen für das Herz-Kreislauf-Training. Zu den physischen Vorteilen des regelmäßigen Eisbadens gehören eine dauerhafte Stabilisierung des Kreislaufs, die Stärkung des Immunsystems, eine schnellere Regen-

erationsfähigkeit nach körperlicher Belastung sowie die symptomatische Behandlung von chronischen Gelenkerkrankungen. Das Eintauchen in die Kälte wirkt vor allem stimmungsaufhellend und lindert Stresssymptome. Die Wellness-Einheit im Eisbad wird zu einem mentalen Reset.

wilhelm Eder

Sägewerk • Küferei • Schreinerei

Bruchstraße 60 • 67098 Bad Dürkheim • Deutschland • info@wilhelm-eder.de • www.faesser-shop.de

Das Einmaleins des achtsamen Eisbadens



Beginnen Sie mit kurzen Eintauchphasen und hohen Wassertemperaturen zwischen 10 und 15 Grad, bei Wassertemperaturen unter 0 Grad sollte die Badezeit sich auf nur wenige Sekunden beschränken. Diese Einheit zwei bis drei Mal die Woche wiederholen.



Kopf und Haare sollten nicht eingetaucht werden, um den Wärmeverlust zu minimieren.



Achten Sie auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung - so verändert sich das Kälteempfinden.



Eisbaden nur in Gesellschaft zelebrieren.



Nehmen Sie eine hockende Position mit unter den Achseln verschränkten Händen ein und bedecken Sie die Füße mit Neoprensocken.



Bewusstes Eisbaden erfordert mit jedem Einstieg volle Konzentration auf die gleichmäßige und ruhige Atmung und geht mit der Intention von geordneten Gefühlen und Gedanken einher.

Entgegen dem Reflex, das Eisbad schnell hinter sich zu bringen, sollte man sich mit viel Zeit körperlich und mental auf das Erlebnis einlassen – hier vereinen sich Körper und Geist. Die beruhigende Wirkung von Holz als auch seine hautfreundliche Haptik erklären den Badebotich zur ersten Wahl.



Service



Handwerk



Familienunternehmen



Nachhaltigkeit

Erfahren Sie mehr zum Eisbaden im Holzfass in unserem Blog:



wilhelm Eder

Sägewerk • Küferei • Schreinerei

Bruchstraße 60 • 67098 Bad Dürkheim • Deutschland • info@wilhelm-eder.de • www.faesser-shop.de

Kneippbaden im Holzbottich

oder Hydrotherapie im Holzbottich



Wer sich nicht ganz für die eisige Kälte begeistern kann, den überzeugt mit Sicherheit die Praxis des Kneippbadens. Bei dieser Wasseranwendung steht vor allem der Wechsel von Hitze und Kälte für entspannende oder aber auch belebende Momente. Auch das Kneippbaden trainiert das Herz-Kreislauf-System, aktiviert die Abwehrkräfte, strafft die Haut und fördert die Durchblutung. Abhängig von der Art der Anwendung,

kann eine Wasseranwendung nach Kneipp'schen Vorbild entweder belebend und erfrischend am Morgen, oder entspannend am Abend wirken.

Beim Kneippbaden kommen wärmere Temperaturen zum Einsatz. Kalte Anwendungen werden bei einer Wassertemperatur von acht bis zehn Grad, warme Anwendungen werden bei einer Wassertemperatur von 35 bis 38 Grad durchgeführt.

wilhelm Eder

Sägewerk • Küferei • Schreinerei

Bruchstraße 60 • 67098 Bad Dürkheim • Deutschland • info@wilhelm-eder.de • www.faesser-shop.de

Das Einmaleins des Kneippbadens



Voll- oder Teilbäder können beide zur Entspannung oder Belebung von Körper, Geist und Seele sorgen.



Bei einem Teilbad werden einzelne Körperteile- oder abschnitte mit Wasser behandelt. Während ein Bad der Arme in kaltem Wasser belebend und erfrischend wirkt, sorgt ein Unterkörperbad für eine bessere Entspannungs- und Einschlafphase.



Ein Vollbad hingegen umfasst den gesamten Körper und kann auch je nach Anwendung verschiedene Wirkungen zeigen. Ein warmes 20-minütiges Bad entspannt den Körper, während ein Wechselbad die Aktivierung der Abwehrkräfte verbessern kann. Hierbei badet man den gesamten Körper oder nur Körperteile zunächst fünf Minuten in warmen Wasser, anschließend 15 Minuten in kaltem Wasser, und wiederholt dies dreimal.



Wasseranwendungen im Holzbottich können auch als Güsse durchgeführt werden. Hierbei wirkt das kalte Wasser bei Oberkörpergüssen belebend und bei Unterkörpergüssen entspannend. Gesichtsgüsse mit kaltem Wasser straffen die Haut und beleben das Hautbild bei regelmäßiger Anwendung.

Erfahren Sie mehr über unsere Badebottiche:



wilhelm Eder

Sägewerk • Küferei • Schreinerei

Bruchstraße 60 • 67098 Bad Dürkheim • Deutschland • info@wilhelm-eder.de • www.faesser-shop.de

The basic rules for kniepp batings:



Total body or partial immersion bath sessions can both provide relaxation or revitalisation of the body, mind and soul.



Partial immersions for local applications involve submerging specific parts of the body into the water. While bathing your arms in cold water is invigorating and refreshing, a lower-body bath relaxes and improves your sleep quality.



Total body immersion, on the other hand, has different benefits depending on the treatment. A warm 20-minute bath relaxes the body, while alternating bath treatments can improve the immune system. The whole body or a specific part of the body is first lowered into warm water for five minutes, then in cold water for 15 minutes. The whole cycle is repeated three times.



Water treatments in the wooden tub can also be carried out by having a shower. The cold water has an invigorating effect on the upper body and a relaxing effect on the lower body. Splashing the face with cold water tightens the skin and revitalises the skin's appearance when done regularly.

Learn more about
wooden bath tubs:



wilhelm Eder

Sawing mill • Cooperage • Carpenters

Bruchstraße 60 • 67098 Bad Dürkheim • Germany • info@wilhelm-eder.de • www.faesser-shop.de

Kneipp Bathing in a Wooden Bathtub

or Hydrotherapy in a Wooden Bathtub



If you can't get excited about bathing in ice cold water, then you will probably prefer the practice of Kneipp bathing. This water treatment is based on alternating between warm and cold water which both relaxes and stimulates the body. Kneipp bathing also has a positive effect on the cardiovascular system, activates the immune system, tones the skin and improves the circulation. Depending on the session, a Kneipp-style

water treatment can be either invigorating and refreshing in the morning or relaxing in the evening.

You'll be glad to hear the water temperature is warmer when you have a Kneipp bath. Cold applications are carried out at a water temperature of 8-10°C, while warm applications are 35-38°C.

wilhelm Eder

Sawing mill • Cooperage • Carpenters

Bruchstraße 60 • 67098 Bad Dürkheim • Germany • info@wilhelm-eder.de • www.faesser-shop.de

The basic rules for taking an ice bath are:



Start with shorter immersion times and higher water temperatures of between 10 and 15 degrees. If the water temperature is under zero, limit the bathing time to a few seconds. Take an ice bath two or three times a week.



To minimise heat loss from the body, the head and hair should not be submerged.



Make sure you breathe slowly and calmly so you acclimatise yourself to the coldness.



Only take ice baths in the company of others.



Maintain a squatting position with your arms under your armpits and wear wetsuit socks or shoes.



Mindful ice bathing allows for complete concentration so breathing is regular and calm which in turn encourages positive feelings and thoughts.

Contrary to the urge to get the ice bath over and done with as quickly as possible, you should spend a lot of time physically and mentally engrossing yourself in the experience – this unites body and soul. The calming effect of wood, its fragrance and its skin-friendly feel make the wooden bath tub the number one choice.



Service



Hand crafted



Family firm



Sustainability

Learn more about ice baths in wooden bath tubs in our blog:



wilhelm Eder

Sawing mill • Cooperage • Carpenters

Bruchstraße 60 • 67098 Bad Dürkheim • Germany • info@wilhelm-eder.de • www.faesser-shop.de

Ice baths in wooden bath tubs

benefits for body and spirit



Ice baths in near freezing water temperatures is the new mega trend. The positive physical and mental benefits are perfect for cardiovascular training. The physical benefits of regular ice baths encourage a longterm stabilisation of the circulatory system, the strengthening of the immune system, quicker recovery after physical

exercise and the symptomatic treatment of chronic joint disease.

Plunging into cold water is very uplifting and reduces stress symptoms. The health benefits of taking an ice bath encourages a mental reset.

wilhelm Eder

Sawing mill • Cooperage • Carpenters

Bruchstraße 60 • 67098 Bad Dürkheim • Germany • info@wilhelm-eder.de • www.faesser-shop.de