

Die wohltuende Kraft der Kälte

Das **EISBADEN**, das in Skandinavien eine lange Tradition hat, wird auch in Deutschland immer beliebter. Unsere Autorin Dorit Behrens hat den winterlichen Gesundheitstrend für sich entdeckt.

Zehn Frauen stehen am Ufer des Badesees, dick eingepackt in Wintermäntel und wärmende Stiefel. Nach einer kurzen Einführung ist es mit der Behaglichkeit jedoch vorbei. Wir tauchen ins 4 Grad Celsius kalte Wasser – mit nichts als Badezeug am Körper und bunten Mützen auf den Köpfen. Als mir das Wasser bis zum Bauch steht, schlägt mein Körper Alarm: Mein Herz klopft heftig, die Oberschenkel kribbeln, ich bekomme Schnappatmung. Am liebsten würde ich umkehren, sofort raus hier – da höre ich die ruhige Stimme der Anleitenden. Wir sollen den Blick in die Weite richten und ein paar tiefe, lange Atemzüge nehmen, dann hätten wir den ersten Schockzustand gleich überwunden. Und tatsächlich: Nur Sekunden später stehe ich im eiskalten See, lächle zufrieden den Horizont – in mir ein Gefühl großer Ruhe und Klarheit.

WAS KÄLTE IM KÖRPER AUSLÖST

Bei extremen Kältereizen wie dem Eisbaden ziehen sich die Blutgefäße schlagartig zusammen. Das Blut aus Armen und Beinen wird ins Körperinnere geleitet, um dort die lebenswichtigen Organe vor dem Auskühlen zu schützen. Anschließend weiten sich die Gefäße wieder: Der gesteigerte Blutfluss versorgt die Zellen mit frischem Sauerstoff, schützt vor Ablagerungen und kann Bluthochdruck vorbeugen. Auch die Schleimhäute, die im Winter oft unter der trockenen Heizungsluft leiden, können wieder besser ihrer Abwehrarbeit gegen Krankheitserreger nachkommen. Mit dem Blut zirkulieren zudem Adrenalin, Nor-

adrenalin und Endorphine – Botenstoffe, die wach machen und Glücksgefühle hervorrufen.

Auf Dauer kann Kälte noch mehr bewirken: Studien zeigen, dass regelmäßiges Eintauchen in kaltes Wasser die oxidative Stressantwort des Körpers abschwächt. Das bedeutet, dass schädliche Einflüsse wie Feinstaub oder UV-Strahlung weniger wirksam sind. Zudem aktiviert Kälte das sogenannte braune Fettgewebe. Dieses wandelt Energie in Wärme um, hilft so, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten und kann schützende Effekte vor Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entfalten.

MENTALE STÄRKE DURCH EISKALTEN NATURKONTAKT

Auch die Psyche profitiert von der Kälteexposition. Eine Studie aus 2023 zeigte, dass Teilnehmende nach einem fünfminütigen Kaltwasserbad positiver gestimmt waren – aktiver, wacher und aufmerksam. Die Zunahme positiver Emotionen korrelierte mit stärkeren Verbindungen zwischen Gehirnnetzwerken für Aufmerksamkeit, Emotion und Selbstregulation, während Nervosität und Stress abnahmen. Zudem verbessert regelmäßiges Eintauchen den Schlaf sowie die Lebensqualität und senkt das Stressempfinden messbar – bis zu zwölf Stunden danach. Die Praxis wirkt also weit über die kalten Minuten hinaus und in den Alltag hinein.

MEHR MEDITATION ALS MUTPROBE

Eisbaden ist also deutlich mehr als ein kurzfristiger Kick. Viele



Über den Moment hinaus: Wer regelmäßig ins eisige Wasser eintaucht, verbessert seinen Schlaf und senkt das Stressempfinden – ein Plus für die Lebensqualität. Symbolfoto: IMAGO/Cavan Images

Praktizierende erleben es als eine bewusste Übung in Körperwahrnehmung, einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der Gesundheit und ein achtsames Ausdehnen der eigenen Grenzen.

Als unsere Gruppe das Wasser verlässt, strahlen wir übers ganze Gesicht, mit roten Wangen und leuchtenden Augen. Wir sind durchflutet von Glückseligkeit und frieren kein bisschen. Während wir uns abtrocknen, anzie-

hen und heißen Tee trinken, lernen wir, langsam wieder warm zu werden. Nach einigen Bewegungsübungen verabschieden wir uns – mit dem Ziel, uns in vier Wochen erneut hier zu treffen. Ich kann es kaum erwarten.

So gelingt Eisbaden – Schritt für Schritt

Wer das Eisbaden ausprobieren möchte, sollte behutsam beginnen. **Vorbereiten:** Gewöhnen Sie den Körper schrittweise an Kälte, zum Beispiel mit Wechselduschen oder Kaltwasseranwendungen an Armen und Beinen.

Aufwärmen: Vorab mit Hampelmannern, Kniebeugen oder Armschwingen warm werden. Bei Infekten pausieren!

Temperatur wählen: Für Einsteiger sind 10 bis 15 Grad Celsius gut verträglich – kälter muss es nicht sein.

Eintauchen: Ruhig und konzentriert bis zur Brust eintauchen, den Kopf mit einer dicken Mütze schützen und nicht untertauchen.

Atmen: Eine ruhige, kontrollierte Atmung meistert die natürliche Schreckreaktion.

Dauer: Nur so lange, wie es sich gut anfühlt – Sekunden reichen anfangs. Neoprensocken verlängern die Zeit.

Aufwärmen: Gründlich abtrocknen, warm anziehen, Tee trinken, bewegen. Kein heißes Duschbad – das belastet den Kreislauf.

Wichtig: Bei Herz-Kreislauf-Problemen, Asthma oder starken Ängsten vorab ärztlichen Rat einholen und mindestens das erste Bad unter Anleitung durchführen. Bei Schmerzen, Atemnot oder starkem Frieren sofort raus!

Alternativ zum großen Eisbad gelangen kleinere Kneipp-Anwendungen an Armen und Beinen auch zuhause – zum Beispiel unter fließendem Wasser oder in einem stabilen Bottich im Garten oder auf dem Balkon.

Die Marienburg soll ab Pfingsten wieder öffnen

„Maxton Hall“-Drehort wird wieder für Besucher zugänglich – allerdings nur mit Ticketbuchung vorab

HANNOVER. Der Ansturm war einfach zu groß. Als die Marienburg im November ihre Tore öffnete, kamen so viele Menschen, dass weitere geplante Öffnungen an den Adventswochenenden abgesagt wurden: Der Andrang auf dem Schloss, das seit Monaten fast durchgängig für Besucher gesperrt ist, wäre nach Einschätzung der Verantwortlichen nicht zu bewältigen gewesen.

Jetzt aber gibt es neue Pläne für eine Öffnung des Welfenschlosses in Pattensen, das als Drehort der Erfolgsserie „Maxton Hall“ weltweit in den Fokus von Fans gerückt ist: Von Ende Mai an sollen bestimmte Bereiche des Schlosses, das derzeit im großen Stil saniert wird, an Wochenenden für Besucher zu besichtigen sein.

Die Stiftung Schloss Marienburg plant die erste Öffnung für die Pfingsttage (23. bis 25. Mai), wenn auf der Burg das Fantasyfestival Annotopia über die Bühne geht. Wie in früheren Jahren werden sich dabei vor allem vor den Außenmauern des Schlosses aufwendig kostümierte Fantasiegestalten tummeln. Stiftungsvorstand Mario Mathias Ohle will jedoch parallel dazu auch Führungen mit begrenzten Personenzahlen durch bestimmte Räume des Schlosses anbieten.

BEHÖRDE MUSS FÜHRUNGEN GENEHMIGEN

Er plant Rundgänge, die unter anderem durch Süd- und West-

flügel führen sollen. Dort sind der Rittersaal, in dem viele „Maxton Hall“-Szenen gedreht wurden, sowie die sogenannte Bibliothek der Königin und der pittoreske Prinzessinnengang zu sehen. Allerdings müsste zunächst die Region Hannover als zuständige Baubehörde die Öffnung der eigentlich gesperrten Schlossräume genehmigen.

„Wir würden sicherstellen, dass sich im Innenhof maximal 200 Menschen aufhalten und jede Führung auf 40 Personen begrenzt ist“, sagt Ohle. Auf behördliches Betreiben sind die wichtigsten Räume des sanierungsbedürftigen Schlosses seit mehr als zwei Jahren gesperrt. Für die „Maxton Hall“-Dreharbeiten waren nach Einbau einiger Stützkonstruktionen Ausnahmegenehmigungen erteilt worden.

„Wir setzen alles daran, Schloss Marienburg möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen“, verspricht Stiftungsvorstand Ohle. Wer Pfingsten oder an den Wochenenden danach das Schloss besichtigen will, muss sich allerdings vorab online ein Ticket besorgen. So soll ein übergroßer Ansturm vermieden werden. Zudem ist geplant, neben dem öffentlichen Busverkehr am Fuße des Marienberges zusätzliche Parkplätze und einen Shuttleservice einzurichten. Preise für Eintrittskarten stehen noch nicht fest, auch einen Starttermin für den Ticketverkauf gibt es bislang noch nicht.



Restaurant Radieschen

Hier kocht der Chef!

Grünkohl-Karte

(Ab 15.10.2025 bis Mitte März 2026)

„Grünkohl M“

Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst und Petersilienkartoffeln **14,90 €**

„Grünkohl L“

Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst, Bauchfleisch und Petersilienkartoffeln **16,90 €**

„Grünkohl XL“

Portion Grünkohl mit 2 geräucherten Bregenwürsten und Salzkartoffeln **17,90 €**

„Grünkohl XXL“

Portion Grünkohl mit geräucherter Bregenwurst, Kasselerbraten, Bauchfleisch u. Salzkartoffeln **19,90 €**

Grünkohl-Büfett!!!

(ab 10 Personen)

Wir bieten Ihnen ab Oktober bis Mitte März unser Grünkohl-Büfett an.

Grünkohlwanderung, Betriebsausflug, Geburtstag ... oder einfach nur so?

Bei uns als Büfett oder auf Platten möglich, je nach Absprache!

Geräucherte Bregenwurst und Bregenwurstenden, Kasselerbraten, Bauchfleisch, Grünkohl, Petersilienkartoffeln, Bratkartoffeln und ein Glas Korn.

Preis pro Person **22,90 €**

Auf Wunsch auch mit Suppe oder Dessert je **4,90 €**

Stint - Saison

(Ab Ende Februar!)

Ein kleiner, silbrig glänzender Fisch erlebt in Norddeutschland seit einigen Jahren eine Renaissance: der Stint.

Der etwa 15 bis 20 Zentimeter lange Fisch lebt in den europäischen Küstengewässern und begibt sich zum Laichen in die Flüsse. Das Wasser muss dann mindestens neun Grad warm sein. Zwischen Februar und April wandern große Schwärme von der Nordsee in Elbe und Weser flussaufwärts, um zu laichen - dann ist Stint-Saison in Norddeutschland.

Obwohl er recht klein ist, wird er als Speisefisch geschätzt. Der Kopf wird hierbei meist entfernt, der Schwanz und die Gräten hingegen nicht, da sie ausgesprochen zart sind. Gegessen wird Stint meist mit der Hand. Der Fisch wird meistens gebacken, in Norddeutschland jedoch traditionell in Roggenmehl gewendet.

Stint „L“

in Roggenmehl gebratener Stint mit Remouladensauce und Bratkartoffeln oder warmer Kartoffelsalat

19,90 €

Stint „XL“

in Roggenmehl gebratener Stint mit Remouladensauce und Bratkartoffeln oder warmer Kartoffelsalat

Preis pro Person **22,90 €**

Winter-Aktionen

Suppe

Waldpilzcremesüppchen

mit Kräutercroutons und krossen Baguette

kleine Portion **5,50 €**

große Portion **8,90 €**

Hauptgang

Kohlroulade

mit Mettfüllung auf Schmorkohlsauce, dazu einen Beilagensalat und Petersilienkartoffeln

16,90 €

250g Frikadelle

mit Braunbiersauce, dazu Wirsingrahm und Petersilienkartoffeln

15,90 €

Geschmorter Schweinebraten

auf Braunbiersauce mit Apfelflotkohl und Kartoffelknödeln

18,90 €

½ ofenfrische Ente a l'Orange

mit Rotkohl, Bratapfel und Kartoffelklößen

26,90 €

Dessert

Zimtparfait

hausgemachtes Zimts auf Pflaumenpüree und Schlagsahne

7,90 €

In der Steintormasch 47 • 30167 Hannover-Herrenhausen • Tel. 0511/2155261

www.restaurant-radieschen.de • Öffnungszeiten von Mittwoch bis Sonntag ab 12.00 Uhr