## INFOS VON SABINE ZÖCHLING
## ZUR ATEMTECHNIK & ZUM EISBADEN:

Im Rahmen der Frühlings-Basenfasten-Woche arbeiten wir mit einer aktivierenden Atemtechnik, die Elemente aus fernöstlichen Traditionen wie Pranayama & Tummo aufgreift. Durch 25 tiefe, rhythmische Atemzüge mit anschließender Atemruhe kommt es zu einer kurzfristigen Verschiebung des Säure-Basen-Haushalts in alkalische Richtung. Diese natürliche Reaktion entsteht durch die verringerte $CO_2$-Konzentration im Blut und ist wissenschaftlich gut dokumentiert.

Die Übung hat zwei Effekte: Sie steigert Energie und Wachheit – und zugleich vermittelt sie innere Ruhe. Diese Kombination bereitet optimal auf das Eisbaden vor.

Das Eisbaden selbst ist eine schonende, bewusste Kältereiz-Methode, die den Kreislauf kräftigt, entzündungshemmende Prozesse anregt und die Stressresilienz verbessert. Durch die davor ausgeführte Atemtechnik gelingt der Einstieg in die Kälte sicherer und entspannter.

Wie bei allem gilt auch hier: Höre stets auf Deinen eigenen Körper!

Sabine Zöchling
St. Gilgen, 10. Dez. 2025