

BILD: SN/EISBADI AROSA, SRT (2)

Eisiges Vergnügen

Die schönsten Orte zum Eisbaden.

Ins Wasser bei frostigen Temperaturen zu gehen liegt im Trend. Fünf Plätze von Skandinavien bis zu den Alpen.

HEIDI SIEFERT



Yoga-Baden im Eisbadi Arosa, unten mit dem Ort im Hintergrund. Ganz unten: Eisstollen im Hintertuxer Gletscher.

Draußen baden ist nur ein sommerliches Vergnügen? Keineswegs. Immer mehr Menschen entdecken das Eisbaden für sich. Egal ob sie damit ihr Immunsystem stärken und das Herz-Kreislauf-System trainieren wollen, die besondere Stimmung eines Wintertags im See genießen oder einfach nur neugierig sind, wie sich das Bad in der Kälte anfühlt.

Wer sich nicht einfach nur unter die eiskalte Dusche stellen oder im Garten in der Regentonnen abtauchen möchte, findet mittlerweile an vielen Orten die Möglichkeit zum Eisbaden mit Gleichgesinnten. Wir haben fünf der schönsten Möglichkeiten dafür ausgesucht.

1. Baden mit Bergblick: Eisbadi Arosa

„Gömmër go iisbade“ heißt es in Arosa. 2021 eröffnete im traditionsreichen Graubündner Ferienort ein offizielles Eisbadi am Untersee. „Das erste Eisbadi Europas“, wie der Vorstand des Eisbadi-Vereins stolz erwähnt, der sich seit November wieder um das Bad kümmert. Dabei geht es nicht nur darum, ein Stück See gut zugänglich und eisfrei zu halten. Jeden Tag um 14.30 Uhr können Neulinge unter fachkundiger Anleitung erste Erfahrungen sammeln und lernen, worauf es beim Eisbaden ankommt. Für geübte Eisschwimmer ist das Eisbadi jederzeit frei zugänglich. Besonders stimmungsvoll ist das Eisbaden bei Vollmond und Fackelschein. Dazu gibt es immer wieder besondere Veranstaltungen, von Lesungen über Snow-Yoga bis zum Feuerlauf. Gleich am Ufer gibt es eine Sauna und einen gemütlichen Ruheraum mit großem Panoramafenster zum See, um bei einer Tasse Tee den Blick auf die verschneite Winterwelt noch im Warmen zu genießen. Geöffnet ist das Eisbadi Arosa bis zum 24. April. Info und Anmeldung: Eisbadi-Verein Arosa, Tel. 0041/81/6331488, arosa@eisbadi.ch, www.eisbadi.ch

2. Eisschwimmarena vor historischer Kulisse: Wöhrsee in Burghausen

Nach den warmen Sommertagen gar nicht erst mit dem Schwimmen aufzuhören rät Julia Wittig. Die Burghausnerin ist mehrmalige Weltmeisterin im Eisschwimmen und treibt das auf die sportliche Spitze, was viele in der Herzogstadt an der Salzach zum Vergnügen und in aller Ruhe praktizieren. Burghausen ist Deutschlands Eisschwimm-Mekka. Mit

Serwus Burghausen gibt es den größten Eisschwimmverein im Land. Samstags von 10 bis 14 Uhr treffen sich Eisschwimmerinnen und Eisschwimmer am Wöhrsee zum Training. Und vielleicht fühlen sich Wassertemperaturen im einstelligen Bereich bei der imposanten Aussicht auf Burg und Stadtmauer auch nur halb so kalt an. Ab Oktober hat die Winterbadestelle unterhalb des Pulverturms – ausgenommen sind Tage mit extremen Witterungsverhältnissen – täglich von 8 bis 19 Uhr geöffnet. Zum Aufwärmen gibt es eine Infrarotkabine. Info: Tel. 08677/8819572, www.baeder-burghausen.de, www.serwusburghausen.de

3. Unter Sissis Augen: Winterbaden in Meran

Die Leidenschaft für kaltes Wasser schwappte auch über den Brenner in Richtung Süden. Vergangenen Winter wurde die Passer in Meran erstmals zum Badeplatz im Rahmen des Aktivprogramms Merano Vitae. In Höhe der Sommerpromenade geht es dafür ins rund vier Grad kalte Wasser der Passer, die am Timmelsjoch entspringt und mitten durch die Kurstadt fließt. Bei der Sissi-Statue im Elisabeth-Park geht es unter Anleitung für ein paar Augenblicke ins kalte Nass, um sich den Booster fürs Immunsystem zu holen. Dafür scharft Gesundheitscoach Christian Zöschg von Dezember bis März mehrmals die Winterbadenden in Meran um sich. Die Teilnahme ist kostenlos, die Anmeldung bis zum Vortag obligatorisch. Info und Anmeldung: Kurverwaltung Meran, Tel. 0039/0473/272000, info@meran.eu, www.meran.eu

4. Schwedische Tradition: Ribersborgs Kallbadhus in Malmö

Kaltbaden hat in Schweden Tradition. Ob Jung oder Alt, alle lieben das Winterschwimmen. Prinzipiell wird überall gebadet. Die komfortable Variante ist das Kaltbadehaus. An Seen, Flüssen und am Meer gibt es diese Badeanstalten, die neben einem komfortablen Zugang zum

Wasser Umkleidemöglichkeiten, Duschen und meist auch eine Sauna bieten. Viele Kaltbadehäuser sind auch architektonisch schön. So wie das 125 Jahre alte Ribersborgs Kallbadhus in Malmö, das zu den ältesten im Lande gehört und dessen Wurzeln noch viel weiter zurückreichen. Am Ende eines 300 Meter langen Stegs steht das „Kallis“ auf seinen Stelzenbeinen im Meer. Nicht selten, dass man in den Wintermonaten dort zwischen kleinen Eisplatten von Steg zu Steg schwimmt. Zum Aufwärmen gibt es mehrere Saunen und einen Whirlpool. Den kulinarischen Abschluss bildet stilecht ein Herings- oder Garnelensandwich. Info: Ribersborgs Kallbadhus, Tel. 0046/40/260366, info@ribersborgskallbadhus.se, www.ribersborgskallbadhus.se

5. Ewiges Eis: Natureispalast am Hintertuxer Gletscher

Alle, die vom Eisschwimmen angefixt sind und auch im Sommer nicht darauf verzichten wollen, haben im Natureispalast am Hintertuxer Gletscher das ganze Jahr die Gelegenheit dazu. Im Gletschersee ganz hinten im Zillertal kann man das ganze Jahr über ins eisige Wasser eintauchen. Die Umgebung dafür ist besonders eindrucksvoll, weil man komplett von Eis umgeben ist. Dabei ist schon der Weg zum See beeindruckend, der hinter einer unscheinbaren Tür nahe der Bergstation des Gletscherbus 3 auf 3220 Metern beginnt. Von dort geht es – ausschließlich mit Guide – 30 Meter in die Tiefe. Abtauchen darf jeder, der mindestens 14 Jahre alt ist, sportlich und in guter mentaler Verfassung, nicht unter Klaustrophobie leidet und ein ärztliches Attest vorlegen kann, dass keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Der See im Gletschereis ist auch Trainingsgebiet des internationalen Eisschwimmer-Verbands. Die Anmeldung zum Eisschwimmen ist obligatorisch. Info und Anmeldung: Natureispalast Hintertux, Tel. 0043/676/3070000, info@natursport.at, www.natureispalast.info

