



**Erst Eiswasser, dann Heißwasser:**  
Im Eisbadi kann man in den gefrorenen Untersee hüpfen und sich danach im historischen Hotel Altein im wohltemperierten Nass aufwärmen.

Fotos Eisbadi, Faern Resorts



# Kalt macht glücklich

Wer als Familie im Winter nach Arosa in Graubünden reist, kommt vor allem zum Skifahren. Die volle Dosis Glückshormone bekommt aber nur ab, wer sich auch abseits der Piste in die Kälte wagt.

Von Judith Lembke

Da müssen wir morgen unbedingt auch fahren!“, sagt der Zwölfjährige mit Nachdruck, und der Rest der Familie folgt seinem Blick in Richtung Hang, den ein halbes Dutzend Skifahrer herunterausen, die aus der Ferne aber eher wie bunte Punkte aussehen. Wir stehen in Maran oberhalb von Arosa, und vor uns entfaltet sich die Schneespäzwelt des winterlichen Schanfiggs: Zu unserer Linken ziehen die Langläufer in den Loipen ihre Runden, an uns vorbei stapfen Winterwanderer mit einem kernigen „Grüezi“ auf den Lippen, und zu unserer Rechten wedelt ein Pärchen elegant die Piste hinab.

Auf seine eigenen Füße blickt der Zwölfjährige noch etwas skeptisch, denn an ihnen hängen keine langen Carving-Skier wie sonst im Winterurlaub, sondern breite Schneeschuhe – so wie bei uns anderen drei Familienmitgliedern auch. Bei dem heutigen Ausflug in die winterlichen Berge wollen wir diesmal nicht von der ersten Gondel bis zur letzten Talabfahrt

auf die Piste, sondern die tief verschneite Landschaft mit mehr Muße genießen. Das haben zumindest wir Eltern uns so gedacht. Wenn man unsere Kinder hingegen fragt, was sie am Winterurlaub am besten finden, steht bislang nicht die ruhige Fortbewegung im Schnee, sondern die schnelle Abfahrt in ihrer Gunst ganz oben.

Vor uns steht Pascal und zeigt uns, wie wir mit den Schneeschuhen, die unsere Füße in Yeti-Tatzen verwandeln, am besten vorankommen. Er stammt eigentlich aus Zürich, mit seinen sportlichen Leidenschaften ist er im Winter aber nirgendwo besser aufgehoben als in Arosa: Er gibt Skiunterricht, lehrt Langlauf und Snowboardfahren und führt Schneeschuhtouren. Nur im Frühjahr und Sommer, wenn auch hier auf knapp 2000 Metern kein Schnee mehr liegt, zieht es ihn zurück in die Großstadt – um dort Eis zu machen, womit er seiner Passion für gefrorenes Wasser auch im August treu bleibt.

Pascal geht vor und erklärt uns, dass wir mit Schneeschuhen am besten nicht

von oben in den Schnee treten sollen wie Störche in den Salat, sondern die Füße nur leicht anheben, um sozusagen über den Schnee zu schlurfen. Diese Art, sich fortzubewegen, kommt den beiden Teenagern sehr gelegen, auch wenn sie sonst eher in Sneakern und nicht in Schneeschuhen durchs Leben schlurfen.

Nach einem kurzen Stück auf dem Winterwanderweg trauen wir uns dann auch schon in den Tiefschnee. Wir stapfen einen Hang hinauf und bilden uns ein, wir drängen in Gelände vor, über das vorher höchstens ein echter Yeti gelaufen ist, so unberührt liegt die weiße Decke vor uns. Es fühlt sich an, als könnten wir auf einmal über Wasser gehen. Über uns strahlt die Sonne, unter uns glitzert es weiß, und auf einmal packt uns alle die kindliche Freude am Schnee, ganz so, als gehöre die weiße Weite nur uns allein – ein Gefühl, das wir auf der Piste noch nie hatten. Wir rennen einen Hang hinunter, lassen uns in den Schnee fallen und saugen die Wärme von oben, die Kälte von unten und den Blick auf die Berge um uns herum ganz tief in uns ein, bevor wir Pascal weiter durch den Tiefschnee folgen.

Vielleicht ist dieser winterliche Glücksrausch auch eine Folge unseres morgendlichen Kälteschocks – zumindest bei den beiden weiblichen Familienmitgliedern könnte das der Fall sein, wenn man wissenschaftlichen Studien glaubt. Eisbaden soll den Körper mit Serotonin und Dopamin fluten und fünfmal so viel Adrenalin freisetzen wie Bungee-Jumping. Trotzdem hätten meine Tochter und ich am Morgen am liebsten einen Rückzieher gemacht, bevor wir zu Europas erstem Eisbadi in Arosa am Untersee aufbrechen. Zu verlockend scheint es uns, Schnee und Eis einfach aus der Ferne des hoteleigenen Whirlpools zu betrachten, so wie es die männlichen Familienmitglieder planen. Nach dem üppigen Frühstück in einem Saal, in dem mehrere Ballgesellschaften gleichzeitig Platz hätten, wären wir am liebsten direkt ins warme Wasser geglitten oder hätten in der Wintersonne gebadet.

Mit diesen entspannten Aktivitäten wären wir dem Ort auch am besten gerecht geworden, denn erbaut wurde das Hotel Altein 1916 als privates Sanatorium. Noch immer verströmen die weiten Flure und großen Säle mit ihren Marmorsäulen und



**Und ewig lockt der Pulverschnee:**  
Bei 225 Kilometer Piste haben Skifahrer keine leichte Wahl.

Foto Arosa Tourismus

antiken Göttinnen den Geist dieser Zeit, auch wenn sie mittlerweile mit modernen Möbeln in warmen Farben eingerichtet sind und die Gäste auch eher Ski fahren, als eine Liegekur im Sinne zu haben.

Zum Glück ist das Eisbadi nur ein paar Meter von unserem Hotel entfernt – so wie in Arosa eigentlich alles in kurzer Laufdistanz erreichbar ist, was dieses Dorf, das wegen seiner hohen Bebauung fast städtisch anmutet, zu einem perfekten Reiseziel ohne Auto macht.

Am Untersee angekommen, wartet auch schon Eisbademeister André auf uns. Unter anderem seiner Initiative ist es zu verdanken, dass Kaltwasser-Junkies wie er in Arosa ins Eisloch hüpfen können. Nach dem Ende des Sommers sind er und ein paar Gleichgesinnte einfach immer weitergeschwommen. Es schlossen sich immer mehr Schwimmer an, die das kalte Wasser nicht scheuten, ein gemeinnütziger Verein wurde gegründet und eine Sauna gebaut. Bevor wir uns in die Kälte trauen, begeben wir uns erst einmal in den Saunavorraum ins Warme, in dem André uns eine Einleitung gibt. Man müsse eine knappe Minute im Eiswasser aushalten, bevor sich der positive Effekt einstelle, erklärt er, und dann geht's los. Wir sollen schnell ins Wasser gehen und nicht viel nachdenken, das

mache das Eintauchen nur schwerer. Sobald der Körper im Wasser ist, funktioniert das Denken ohnehin nicht mehr, denn der Körper schaltet um auf Flucht. Während ich nach rund einer halben Minute ruhig werde und alles um mich herum ganz intensiv wahrnehme, ist meiner 15 Jahre alten Tochter einfach nur eiskalt. Sie findet es gruselig, dass sie wegen der Kälte ihre Beine nicht mehr spürt, und verlässt das Wasser.

Während ich nach dem Eisbad ganz beerauscht herumhüpfte, freut sie sich vor allem darüber, dass sie ihre Zehen wieder spürt. Stolz, es im Eiswasser ausgehalten zu haben, sind wir aber beide und machen uns beschwingt auf den Rückweg, um als echte Eisbadeprinzessinnen die beiden Warmwasserbader aufzuziehen und es ihnen dabei doch gleichzutun. Selten hat sich ein warmer Hotelpool so wunderbar angefühlt wie nach dem Eisbad.

Am nächsten Morgen ist der Himmel so blau, dass wir fast wieder Lust aufs Eisbad bekommen, doch stattdessen drängt unser Sohn zum Aufbruch. Endlich will er selbst die Pisten herunterausen, die er am Vortag nur aus der Ferne beobachtet hat. Aus dem Zentrum von Arosa führen eine Gondel und ein Sessellift ins Skigebiet, das zusammen mit Lenzerheide 225 Pistenkilometer umfasst. Dementsprechend schwer fällt die Auswahl, als wir mit dem Sessellift an der Mittelstation ankommen, schließlich haben wir nur einen Tag und wollen möglichst viel sehen. Wir entscheiden uns erst einmal für ein paar blaue Pisten, aber die Kinder verlangen schnell nach mehr Herausforderung. Wir fahren mit dem Hörnli-Express auf den gleichnamigen

Gipfel auf 2511 Meter. Beim Anstehen schnappen wir Fetzen von Japanisch, Englisch und Italienisch auf. In dem österreichischen Ort, in dem wir sonst meist unseren Skiurlaub verbringen, hört man vor allem Deutsch, in Arosa geht es sehr viel internationaler zu. Am Hörnli angekommen, freuen wir uns über leere Pisten. Obwohl es ein Sonntag in der Hochsaison ist, herrscht nirgendwo Gedränge, was vermutlich daran liegt, dass die Anreise nach Arosa mit dem Auto über Serpentinstraßen von Chur aus für Tagestouristen zu beschwerlich ist.

Für uns gibt es nun kein Halten mehr, erst fahren wir die roten, und dann trauen wir uns auf die schwarzen Pisten und erleben, dass Skifahren in der Sonne mindestens ebenso viel Dopamin, Serotonin und Adrenalin ausschüttet wie Eisbaden, auch wenn wir diese Behauptung nicht mit einer wissenschaftlichen Studie belegen können.

**Informationen:** Schneeschuhkurse bietet unter anderem die Skischule Arosa an ([www.skischule-arosa.ch/privatkurse/schneeschuhwandern](http://www.skischule-arosa.ch/privatkurse/schneeschuhwandern)).

**Im Eisbadi** am Untersee kann man nicht nur eisbaden, sondern auch Workshops machen und in die Sauna gehen ([www.eisbadi.ch](http://www.eisbadi.ch)).

**Das denkmalgeschützte Hotel Altein Arosa** hat die Schweizer Gruppe Faern Resorts vor etwas mehr als zwei Jahren in ein modernes Sport- und Lifestylehotel umgestaltet. Buchung unter [www.faernresorts.com/arosa](http://www.faernresorts.com/arosa).

**Für einen Skipass** liegt der Maximalpreis bei 89 Franken am Tag für Erwachsene, die Preise schwanken jedoch stark. In der Nebensaison kosten Tagespässe teilweise weniger als die Hälfte, und auch wer vorab online bucht, spart Geld ([www.arosalenzerheide.swiss/de](http://www.arosalenzerheide.swiss/de)).

## Reise

Deutschland

Ausland

[www.zur-reise.de](http://www.zur-reise.de)

Wir bieten Ihnen Reiterurlaub für Fortgeschrittene bei uns im schönen Kellerwald. Erleben Sie mit uns auf dem Rücken der Pferde Natur pur. Von Do-So: Mehrbettzimmer mit Halbpension u. Halbtagesritt (3-4 h) für 816 € und von Fr-So für 588 €. Bei Ganztagesritten (4-6 h) gilt ein Gesamtpreis von 998 € bzw. 732 €. ☎ 0176-21194738 / 064 56377985 Dreher-Ranch

**Haus am Golf von St. Tropez zu vermieten**

[villa-amadeus-1.jimdosite.com](http://villa-amadeus-1.jimdosite.com)

## Reisefreudige Zielgruppen erreichen

Mit Ihrer Traumreise im Reisemarkt der F.A.Z. und F.A.S.

Jetzt ansprechen über [anzeigenannahme.faz.net](mailto:anzeigenannahme.faz.net)

