

# «Ich erzähle dir» – Spannendes aus meinem Alltag

«Wir lieben Eisbaden – es aktiviert Körper und Seele, ist gesund und nachhaltig. Und wir lieben den winterlichen Untersee in Arosa. Dieses Erlebnis und diesen magischen Platz machen wir allen zugänglich.»

Von **Lotty Wohlwend**

Dann, wenn es im Winter so richtig klirrend kalt ist, steigt Carmen Prantl aus Arosa nicht etwa in ein warmes Schaumbad, sondern in den eisigen Untersee in Arosa. Weils gut tut und Spass macht.

Zusammen mit ihren Freunden und Vereinsmitgliedern betreibt sie am Untersee in Arosa die erste Eisbadi der Schweiz.

## Sie halten nicht nur die Zehe ins eiskalte Wasser?

Nein, ich gehe ganz rein. Ich bade sehr gerne in einem teilweise zugefrorenen See.

## Warum? Was bewegt Sie, in diese fast unmenschliche Kälte zu steigen?

Das alles hat vor rund vier Jahren begonnen. Ich habe zugeschaut, wie ein paar Mädchen und Jungs im Winter in ihren Badehosen in den See gesprungen sind. Die sind verrückt, dachte ich mir. Aber irgendwie hat mich der Gedanken daran nicht mehr losgelassen und ich habe es selber versucht.

## Und?

Es macht riesen Spass und tut dem Körper erst noch sehr gut. Er fühlt sich nach einem intensiven Skitag sehr erholt an und der obligate Muskelkater bleibt weg. Während dem Corona-Lockdown musste ich mir zudem etwas überlegen, um meine chronischen Rheumaschmerzen erträglicher zu machen, und begann regelmässig im Eis zu baden.



## Carmen Prantl

Carmen Prantl ist 39 Jahre alt, Gründungsmitglied der Eisbadi Arosa und im Vorstand. Sie ist begeisterte Eisbaderin und über die Sommermonate hinweg für das Projekt verantwortlich. Vor fünf Jahren ist sie aus Deutschland nach Arosa eingewandert und hat ihr Herz am Schanfigg und an einen Schweizer (Berner ;-)) verloren, der nun ebenfalls zum begeisterten Eisbader geworden ist. Aufgewachsen ist Carmen Prantl in Landshut. Sie ist Meditationslehrerin und vermietet Ferienwohnungen.

## Das half?

Ich bin heute sehr dankbar für diese Option. Die Schmerzen haben seither stark nachgelassen.

Wie haben Sie sich auf das Schwimmen in so extremen Temperaturen vorbereitet?

Mit kaltem Duschen. So lernte der Körper mit extremen Temperaturen umzugehen. Doch nicht nur der Körper muss daraufhin trainiert werden, es ist vor allem auch der Kopf, also der Geist, der das Baden im kalten Wasser möglich macht.

## Das bedeutet?

Bevor ich in das kalte Wasser steige, mache ich Atemübungen und meditiere etwas um Geist und Körper zu beruhigen und darauf vorzubereiten. Ist das Nervensystem ruhig und der Geist klar, badet es sich's am besten.

Stehe ich dann im Wasser mache ich Atemübungen und meditierte.

## Wie war es beim ersten Mal?

Die Füsse schmerzten, aber erst als ich das Wasser wieder verlassen hatte. Als ich im Wasser stand, war ich so auf meine Atmung fokussiert, entwickelte eine regelrechte Schnappatmung, so dass ich die Kälte selbst gar nicht mehr so intensiv wahrnahm. Nach 30 Sekunden ging ich wieder raus.

## Und das Feeling danach?

Das anschliessende Hochgefühl ist unbeschreiblich! Ich bin so friedlich, entspannt und gleichzeitig auch müde. Mit der Zeit und mit der Routine spürte ich, dass es für mich keinen Unterschied mehr macht, ob ich nun ein paar Sekunden oder Minuten im Wasser bin.

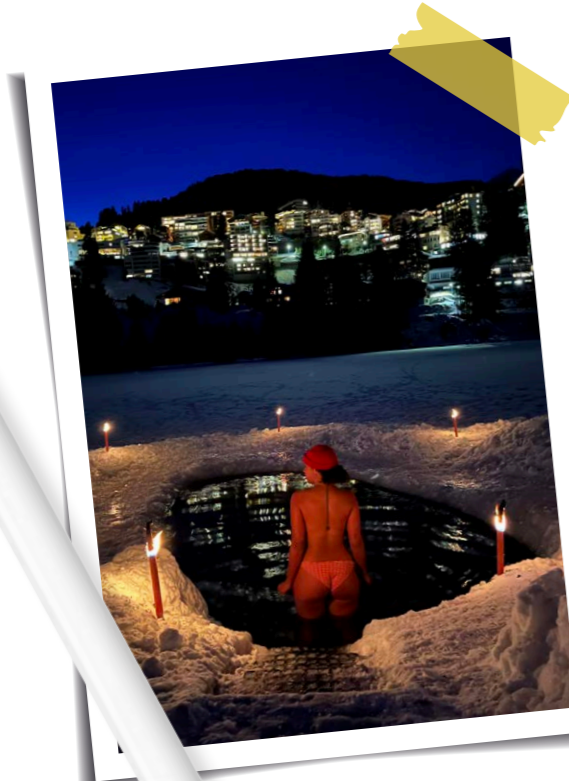
Gleich ist immer, dass man beim Rauskommen aus dem Wasser nicht etwa friert, sondern sehr warm hat. Ich bin danach jeweils ziemlich müde und entwickle einen grossen Hunger, der jedoch mit regelmässigem Training zunehmend wieder abnimmt.

## Woran liegt das?

Der Körper schaltet im Wasser auf den Überlebensmodus. Das bedeutet einen erhöhten Energiepegel, an den er sich aber zunehmend gewöhnt. Das Baden löst einen positiven Adrenalinschub aus. Glückshormone werden aktiviert. Es ist einfach genial.

## Wie lange bleiben Sie jeweils drin?

Bis zu fünf Minuten, je nach Stimmung und Verfassung. Möglich sind bis zu 10 Minuten, doch für mich ist dies zu viel. Jeder hat seine individuellen Grenzen.



## Sie sind heute eine geübte Eisbaderin. Wie häufig gehen Sie ins Eiswasser rein?

Wir haben Mitglieder, die steigen täglich um 7 Uhr ins kalte Nass. Ich nehme mir jeden zweiten Tag dafür Zeit, dann, wenn es gut in den Tag hinein passt. Nach dem Skifahren aber ist es ein Muss. Die Regeneration der Muskeln wird dadurch extrem beschleunigt.

## Und im Sommer?

Der Körper kommt schon etwas aus der Übung, wenn kein Eiswasser mehr da ist. Im Sommer sind die Bergseen nur etwa 11 Grad kalt. So startet man jeden Winter wieder von neuem – wie ein Anfänger! Zumindest für den Körper fühlt es sich so an. Der Kopf aber weiss mittlerweile sehr genau, was auf ihn zukommt. Nach rund zwei bis drei Wochen aber sind Körper und Geist wieder on top.

## Was empfehlen Sie Neueinsteigern?

Zuhause kalt duschen. Nie alleine eisbaden, das ist zu gefährlich, für einen Beginner ohnehin. Es empfiehlt sich mit erfahrenen Eisbadenden mitzugehen. Idealerweise mittels eines Kurses; dann ist eine sorgsame Begleitung gewährleistet und Negativerfahrungen bleiben aus. Körper und Geist brauchen Zeit.



## Die Eisbadi Arosa ist die erste Eisbadi der Schweiz überhaupt. Wie kam es dazu?

Wir Eisbadende haben bei der Gemeinde angefragt, ob wir ein Eisloch offenlassen dürfen und haben ein Konzept vorgestellt, wie das funktionieren könnte. Um dem Ganzen formell etwas Gewicht zu geben, gründeten wir einen Verein und stellten einen offiziellen Antrag.

## War es ein Hürdenlauf?

Nein, ganz und gar nicht. Wir haben uns sehr gefreut, als die Bewilligung für den Winter 21/22 eintraf, und sind gleich im Dezember 2021 gestartet. Es kamen am Eröffnungstag fast 200 Interessierte, einige von ihnen stiegen gleich auch mit ins kalte Nass.

## Und dieses Jahr?

Machen wir weiter. Wir freuen uns, dass wir auch für dieses Jahr die Bewilligung bekommen haben. Schon Wochen zuvor haben wir die Sauna und den Ruhewagen vorbereitet. Beides ist direkt neben dem Eisloch platziert. Der Saunawagen ist sehr gut isoliert und kann so die Wärme halten, obwohl er draussen auf offenem Feld steht. Uns war es ein Anliegen, dass das Saunieren und Erholen ebenso direkt vor Ort am See stattfinden können. Während den Wintermonaten ist alles tief verschneit, wenn dann abends unsere Beleuchtung angeht, ist alles in ein zauberhaftes Ambiente gehüllt.

## Wer geht Eisbaden? Vor allem Sportler?

Der Eishockeyclub von Arosa ist eine coole Truppe und immer mal wieder Gast bei uns. Auch viele Skilehrer kommen zum Eisbaden. Ein Skilehrer bietet nach seinen Skikursen immer gleich auch ein Eisbad an. Altersmässig aber besuchen uns alle, Mamas wie Papas mit ihren Kinder, Omas und Opas ebenso.



## Wie sind die Reaktionen?

Die jungen Leute sagen, man muss es einfach mal gemacht haben. Sie teilen ihre Fotos online, und so kommen immer wieder neue Gäste nach dem Skifahren bei uns vorbei.

## Wie tief ist das Wasser?

Hüfttief. Alle können stehen und wer will kann ganz bis zur Brust rein. Der mentale Effekt, selber entscheiden zu können, wie tief man rein kann oder will, ist enorm wichtig.

## Und wer ist ausdauernder?

Vom Alter her ist kein Unterschied spürbar. In der Regel aber bleiben Frauen länger im kalten Wasser als Männer.

## Wer darf rein? Nur Mitglieder?

Wir freuen uns natürlich über jedes Neumitglied. Ins Loch im See tauchen aber dürfen alle, gegen ein kleines Entgelt. Dieses kommt den Freiwilligen zugute, die jeden Tag das Loch aufhacken und den Platz freiräumen. Das so freigewordene Eis wird für Skulpturen verwendet, die sich wie ein Ring um das Einstiegsloch postieren.

Es gibt viele, die dies einfach mal erleben wollen, Urlauber, Familien, aber auch Firmen fragen nach. So haben wir uns entschlossen, Kurse und Workshops anzubieten. Über eisbadi.ch kann man buchen, mit und ohne Apéro. Alle, jung und alt, sind dazu herzlich eingeladen. Es macht riesen Spass und tut so gut.

## Eisbadi Arosa

Der Verein Eisbadi Arosa ist eine Gruppe Eisbadender und Arosa-Fans. Sie treffen sich sommers wie winters an Arosas schönsten und kältesten Seen. Sie betreiben am Untersee zudem einen Winterbadeplatz mit Sauna und Ruhewagen. Mehr dazu: [www.eisbadi.ch](http://www.eisbadi.ch)

## Und die Öffnungszeiten?

Wir sind am 4. November gestartet und schliessen mit der Wintersaison, also am 15. April.