



Beim Aufbau für die neue Saison: Carmen Prantl und David Knittel vom Verein Eisbadi Arosa.

Bild Uwe Oster

DER HERBST IST IDEAL

Der Verein Eisbadi Arosa startet im November
in die neue Saison

Von Uwe Oster

Eine Rochade hat es im Vorstand des Vereins Eisbadi Arosa gegeben. Neue Präsidentin ist Carmen Prantl, sie löst David Knittel aber, der aber weiterhin ebenfalls Mitglied im Vorstand bleiben wird. Zwar wird er zurück nach Bern ziehen, «aber ich werde im Winter sicher vier bis fünf Wochen hier in Arosa sein». Komplettiert wird der Vorstand von Flo Weiler, der künftig die Kasse übernehmen wird. Aus dem Vorstand ausgeschieden ist André Kühne, «er bleibt aber natürlich mit dem Herzen dabei und wird uns aktiv unterstützen». Mit diesen Rochaden ist für Kontinuität gesorgt, und darüber sei man sehr froh, sagt David Knittel.

Novemberhoch auch am Untersee

Zwar sieht es nach Skifahren aktuell noch nicht aus, aber langweilig werden muss es einem im November in Arosa trotzdem nicht. Wandern, Biken, Golfen – und Eisbaden! Ja, Eis gibt's im Untersee zwar noch nicht. Aber nicht nur ein kühlendes Bad ist möglich, sondern der Verein Eisbadi hat rechtzeitig zum Start des Novemberhochs den Sauna- und den Ruhewagen am Untersee aufgestellt. Ein tolles Angebot für Gäste und Einheimische, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Das ist dem Verein wichtig: auch den Menschen, die hier sind, ein Angebot zu machen.»

«Der November ist für uns fast interessanter als der März, wenn die Leute eher an

Frühling denken. Der Herbst ist die ideale Zeit, um mit Eisbaden zu starten.» Wer die Sauna nutzen möchte – bitte vorher via Webseite reservieren. Für Gäste von ausserhalb wurden in Zusammenarbeit mit dem Hotel «Seehof» eigens Packages für den November geschnürt.

Die Eisbadi in Arosa ist die erste der Schweiz, und die Bekanntheit reicht – auch dank breiter medialer Berichterstattung – schon jetzt weit über das Dorf hinaus. Das ist durchaus im Sinne des Vereins. Denn: «Wir wollen die Idee des Eisbadens weiter hinaus tragen», sagt David Knittel. Gerade in Skigebieten gebe es dafür Möglichkeiten. Dass aktuell entsprechende Pläne in Davos geschmiedet werden, empfinde man daher nicht als Konkurrenz. «Wir möchten die diversen Communities miteinander verknüpfen.»

Auf den eigenen Körper achten

Für David Knittel und Carmen Prantl ist das Eisbaden weit mehr als eine blosse Freizeitbeschäftigung. Es geht darum, auf den eigenen Körper zu achten. Und ihm etwas Gutes zu tun. Regelmässiges Eisbaden stärkt das Immunsystem und kann so vor Infekten schützen. Zudem reagiert der Körper auf das eisige Erlebnis, indem er wertvolle Stoffe wie Adrenalin, Endorphine oder entzündungshemmende Kortikoide ausschüttet.

Allerdings sollten gerade Neulinge nicht ohne Vorbereitung und unbegleitet ins kalte Wasser steigen. «Das ist nicht zu unterschätzen.» Der Verein Eisbadi steht hier gern unterstützend zur Seite. Dabei ist das Eisbaden vom Alter völlig unabhängig. David Knittel ist selbst Sekundarlehrer und möchte daher gern mit Schulklassen zusammenarbeiten, wobei für ihn klar ist, dass es dabei niemals einen Gruppenzwang geben darf: Nur wer selbst möchte, soll ins kalte Wasser eintauchen.

Der Verein Eisbadi steht jetzt vor seinem dritten Winter. Aktuell sei man noch auf Spenden und freiwillige Arbeitsleistungen angewiesen. Wenn sich die Einrichtung aber dauerhaft tragen soll, sind Carmen Prantl und David Knittel überzeugt, «dann muss sie sich selbst tragen». Dafür müsse es durchaus noch einen Schub beim Umsatz geben.

Dazu sollen zahlreiche Angebote beitragen, über die man sich auf der Webseite des Vereins informieren kann. Insgesamt 20 Events sind dort notiert – vom Wim-Hof-Method-Grundlagenworkshop mit Atemtraining, Meditation und Eisbaden für Einsteiger, Eisbaden und Yoga, Vollmond-Fackelbaden und vieles mehr. Auch «Lesung und Dinner mit Anna Jelen» steht wieder auf dem Programm. «Das ist eine deutliche Steigerung des Angebots gegenüber dem vergangenen Jahr. Es fühlt sich ein bisschen an wie Badi 2.0, und es freut uns, dem Dorf etwas zurückgeben zu können.»