

## Eiskaltes Badevergnügen

*Belebend, gesund und gut fürs Gemüt – Eisbaden im SalzburgerLand*

**Das SalzburgerLand ist bekannt für seine wundervollen Seen und idyllischen Badeplätze, die zu einem Sprung ins kühle Nass einladen. Aber halt, es ist Winter! Und doch zieht es immer mehr Anhänger des Eisbadens hinaus aus der warmen Stube und hinein ins eiskalte Wasser. Mit der richtigen Vorbereitung tut man beim Eintauchen in eisfreien Buchten seinem Körper allerlei Gutes, wie Experten des Eisbadens verraten.**

Aber wie funktioniert das Eisbaden? Ist es nur für abgehärtete Spezialisten, muss man sich vorbereiten, gibt es Dos & Dont's und was genau bewirkt das kalte Bad zwischen Eisschollen und Schneeflocken?

Wir checken ein im Sportresort Alpenblick in Zell am See und treffen die **Eisbaden-Expertin und diplomierte Mentaltrainerin Sintija Federa**. Die gebürtige Lettin ist spezialisiert auf Kälte und ein Bad im Zeller See bereitet ihr das ganze Jahr über großes Vergnügen. Einmal pro Woche nimmt sie interessierte Gäste mit zu einem Badeausflug. Auch die beiden Hoteliers Christine und Georg Segl sind längst zu Eisbaden-Fans geworden und schwärmen: *„Eisbaden ist gesund und ein richtiger Boost für das Immunsystem. Es weckt neue Lebensenergie! Unsere Körper sind verwöhnt von überwärmten Räumen, Fußbodenheizungen, dicken Schals und Daunenjacken. Wenn wir den eigenen Körper fordern und ankurbeln, schützt er uns vor der Kälte. Heute ist perfektes Badewetter – es schneit dicke Flocken. Gleich geht's los, und wir fahren an den See.“* Das hört sich eigentlich ganz einfach an – wären da nicht die minus sechs Grad Außentemperatur.

Nach einem Gesundheits-Check und Erklärung der Eisbaderegeln (wie stets freiwillig und nur in Gesellschaft gehen) stapfen wir kurz danach in dicken Mänteln, mit Pudelmütze und Badetasche unterm Arm, ans tief verschneite Seeufer. Neugierig quakende Enten versammeln sich im Wasser und scheinen uns zuzurufen: „Kommt rein, es ist herrlich“. Bevor wir vor einem frisch gebauten Schneemann unsere Bikinifigur entblättern, machen wir mit Sintija erst einmal spezielle Atemtechniken. Nach Wim-Hof – dem holländischen Extremsportler, der als Guru des Kältetrainings zur Selbstheilung gilt, wie uns Sintija erzählt.

Dann ist es so weit – die Hüllen fallen. Unser Blut ist durch die Atemtechnik gesättigt mit Sauerstoff, wir sind fokussiert und in Bikini, Badeschlappen und dicker Strickmütze strecken wir den ersten Zeh ins 4 Grad kalte Wasser. Schritt für Schritt begleitet uns Sintija hinein und erinnert uns, in uns hineinzuhorchen und ruhig weiter zu atmen. Unser Atem bildet kleine Wölkchen, die über die Wasseroberfläche zu den Enten hinüberwabern. Ja, es ist kalt und es kostet ein wenig Überwindung, speziell als wir bis zum Bauch im Wasser stehen. Doch eigentlich ist es weit nicht so frostig, wie erwartet und plötzlich schauen nur noch unsere pudelbemützten Köpfe aus dem Wasser.

Nur kurz bleiben wir Eisbade-Novizen im Wasser, Könnern halten es bis zu zwei Minuten aus. Hinter uns geben die Schneewolken das Kitzsteinhorn frei und der Ausblick ist überwältigend. Endorphine und Adrenalin sprudeln durch die jetzt wieder hochfrequentierte Blutbahn und ein warmes Gefühl und pure Lebenskraft machen sich in mir breit. Schnell sind wir abgetrocknet und wieder in unsere warmen Wintermäntel gehüllt.

SalzburgerLand  
Tourismus GmbH  
Wiener Bundesstraße 23  
Postfach 1  
5300 Hallwang | Salzburg  
AUSTRIA  
T +43 662 6688 0  
F +43 662 6688 66  
info@salzburgerland.com  
www.salzburgerland.com

### PRESSEKONTAKT

**Michaela Obermosterer**  
Chefredaktion PR und  
Medienmanagement DACH

m.obermosterer@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 77  
M +43 664 8066 8877

**Andrea Bodner, BA**  
PR- und Medien-  
management DACH

a.bodner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 35  
M +43 664 8066 8835

**Magdalena Putz, BA**  
PR- & Medienmanagement,  
Themenmanagement  
Genuss & Kulinarik

m.putz@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 76

*„Ich könnte Bäume ausreißen“, stelle ich mit einem breiten Grinsen fest und Sintija lacht: „Ja, das ist nur ein positiver Effekt des Eisbadens. Zusätzlich wird unter anderem Körperfett verbrannt, Muskelkater vorgebeugt, es werden Selbstheilungskräfte aktiviert, der Organismus wird entgiftet und die Stimmung aufgehellt. Und glaub mir, wer einmal Eisbaden war, wird bald wieder ins kalte Wasser wollen.“*

Information: Hotel Alpenblick | 5700 Zell am See | T +43 6542 5433 | [www.alpenblick.at](http://www.alpenblick.at)

### **Kältetriathlon Bad Gastein**

Ice-Breaking News gibt es aus dem Gasteinertal: Wer auf den eiskalten Geschmack der Gänsehaut gekommen ist, und weiteres Eisbade-Vergnügen im SalzburgerLand sucht, wird garantiert im Gasteinertal fündig!

Bei der mehrtägigen Veranstaltung **Ice4Life vom 25. bis 27. Jänner 2024** steht die natürliche Kraft der Kälte im Fokus. Bei diesem Kälte-Triathlon werden nach speziellen Trainingseinheiten und Atemübungen am Hochplateau Sportgasteins erst die Lafschuhe geschnürt, bevor es auf Langlaufskiern in die Loipe geht und als Krönung ein gemeinsames 2 Grad kaltes Eisbad wartet.

Information: Gastein Tourismus | T +43 6432 3393-0 | [www.gastein.com](http://www.gastein.com)

### **Winterbaden am Fuschlsee**

Im Winter in eiskaltem Wasser des Fuschlsees zu plantschen, ist ein „heißer“ Tipp, der Körper und Seele wohltut. In den kalten See zu gehen und einen Moment darin auszuharren, das erfordert einiges an Willensstärke. Ab Dezember 2023 bis März 2024 findet jeden Donnerstag ab 16:30 Uhr unter Anleitung von geübten Winterbadern das geführte Winterbaden statt. Anschließend gibt es eine warme Dusche und einen Tee zum Aufwärmen.

Information: Fuschlsee Tourismus GmbH | 5330 Fuschl am See | T +43 6226 83 84-0 | [fuschlsee.salzkammergut.at](http://fuschlsee.salzkammergut.at)