

Pressemeldung

Alpentherme Gastein 2025 // honorarfreier Abdruck // 1952 zol

Eiskalt erwischt: Das 1. Eisbaden in der Alpentherme Gastein

Was für ein Wochenende! Am 28.02. und 01.03. feierte die Alpentherme Gastein eine Premiere – das erste offizielle Eisbade-Event! Unter der Anleitung von Christian Redl, Mentaltrainer & 12-fachem Weltrekordhalter im Freitauchen, wagten sich die Teilnehmer in den eiskalten Smaragd See – mit gerade einmal 5 Grad Wassertemperatur!

Der perfekte Eisbade-Spot

Von Oktober bis Mai ruht der Smaragd See in der Winterpause – und wurde jetzt zur ultimativen Challenge für alle, die sich der Kälte stellen wollten. Die Bedingungen waren mit einer Wassertemperatur von 5 Grad perfekt.

Großer Andrang – alle Kurse ausgebucht!

Das Interesse am Eisbade-Workshop war jedenfalls riesig: Alle vier angebotenen Kurse mit jeweils 15 Teilnehmern waren im Nu ausgebucht. Ein klares Zeichen dafür, dass der Trend zum bewussten Umgang mit Kälte immer mehr Menschen begeistert.

Mit der Kälte arbeiten – nicht gegen sie!

Nach einem kurzen medizinischen Check-up zeigte Christian Redl den Teilnehmern, wie sie mit speziellen Atemtechniken, mentaler Stärke und der richtigen Fokussierung das Eiswasser nicht nur aushalten, sondern sogar genießen können – und das oft länger, als sie selbst gedacht hätten. „Für Anfänger gilt die Faustregel: Wassertemperatur = Minuten. Bei 5 Grad wären das also 5 Minuten“, erklärt Redl. „Aber wir hatten auch einige geübte Eisbader dabei, die ganze 18 Minuten im Wasser geblieben sind,“ so Redl.

Eisbaden: Eine Herausforderung für den Kopf – und ein Booster für die Gesundheit

Für den Extremsportler und Mentaltrainer ist Eisbaden vor allem Kopfsache. Es geht darum, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich einer neuen, intensiven Erfahrung zu stellen. Doch mindestens genauso wichtig wie der Gang ins Wasser ist das richtige Aufwärmen danach.

„Nach dem Eisbaden keinesfalls sofort ins heiße Wasser oder in die Sauna! Der Körper muss langsam wieder warm werden, und das funktioniert am besten mit natürlichem ‚Warmzittern‘“, so Redl. Ein angenehmer Nebeneffekt: Das Eisbad sorgt nicht nur für einen Glücksrausch, sondern kurbelt auch die Kalorienverbrennung an.

Kein Wunder also, dass am Ende alle mutigen Eisbader mit einem breiten Grinsen aus dem Wasser stiegen!

Kontakt:

Alpentherme Gastein, Sen. W. Wilflingplatz 1, 5630 Bad Hofgastein, täglich ab 9 Uhr

Tel: +43 (0) 6432 / 8293 0, E-Mail: info@alpentherme.com, www.alpentherme.com