

Pressemeldung

Alpentherme Gastein 2026 // honorarfreier Abdruck // 1.634 zol

Eisbaden in der Alpentherme: Nix für Warmduscher

Bei 1–2 Grad Wassertemperatur und teilweise zugefrorenem See lud die Alpentherme am 9. und 10. Jänner gemeinsam mit Apnoe-Weltrekordhalter Christian Redl zum Eisbaden. 50 Teilnehmer:innen waren mit dabei!

Wahre Bilderbuchbedingen herrschten am Wochenende in Gastein: Der teilweise zugefrorene Badensee musste erst mal vom Eis befreit werden, um genug Platz für die Eisbader zu schaffen. „Wenn Eis am Wasser liegt, reden wir ganz klar von **1–2 Grad Wassertemperatur**“, lacht Mentaltrainer Christian Redl und schafft Platz für die mutigen Eisbader:innen – ausnahmsweise im Neoprenanzug.

4 Kurse mit insgesamt 50 Teilnehmer:innen standen am Programm. Nach Atemtechnik und Mindset-Vorbereitung ging es Schritt für Schritt ins eiskalte Wasser. Viele waren überrascht, wie schnell der Körper in die Ruhe findet, wenn Atmung und Fokus stimmen.

„Warmzittern“ statt heiß duschen

Es ist nicht nur wichtig, wie wir ins Wasser reinkommen – sondern vor allem, wie wir wieder rauskommen. Die Aufwärmphase ist essentiell. Der Körper soll langsam selbst wieder warm werden. Das berühmte „Warmzittern“ gehört also dazu: „Genau da passiert nämlich noch was Spannendes – hier verbrennt der Körper Kalorien. Darum geh‘ ich auch viel lieber Eisbaden anstatt Joggen“, witzelt der Extremsportler.

Und auch wenn die 36-Grad-Becken und die Sauna noch so verlockend erscheinen: Bitte nicht nachgeben. Der heiße Kontrast würde die positiven Kältereize im Körper quasi auf Null setzen und könnte zu gesundheitlichen Problemen führen!

Neu: Regelmäßige Trainings starten

Mit dem Eisbade-Virus infiziert? Kein Wunder! Adrenalin und Glückshormone machen süchtig. Für alle, die den Einführungsworkshop mit Christian Redl absolviert haben, starten noch im Jänner regelmäßige Eisbade-Termine in der Alpentherme – begleitet von drei frisch ausgebildeten Kältetrainerinnen der Alpentherme!

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