

Medieninformation

## **Herausforderung Eiswasser am Kaunertaler Gletscher**

**Ein türkisblauer See mit Minusgraden und 8 mutige Teilnehmer:innen, die sich allesamt ihren körperlichen und geistigen Grenzen stellen wollen. Das war der „Eisbaden“-Workshop am Samstag am Kaunertaler Gletscher. Die Teilnehmenden bereiteten sich mehrere Stunden auf ihre Abkühlung im Weißsee auf 2.500 Metern vor – unter fachkundiger Anleitung.**

Feichten, 24. Mai 2023. Weshalb sich die 8 Teilnehmer:innen zum Eisbaden-Workshop am Kaunertaler Gletscher angemeldet haben, hat unterschiedliche Gründe. Im Zentrum standen bei den meisten die gesundheitlichen Aspekte des Eisbadens, die sehr umfangreich sein können und von der Stärkung des Immunsystems bis hin zur Bekämpfung von Entzündungen oder Diabetes reichen. Auch die Effekte, die Eisbaden auf die menschliche Psyche haben kann, sind vielseitig und umfassen unter anderem eine Stärkung des Selbstbewusstseins und Linderung von Depressionen. „Weil Eisbaden aber vor allem Kopfsache ist, ist es wichtig, sich im Vorfeld gut vorzubereiten“, erklären Yoga- und Mentaltrainerin Barbara Scherrer und Mental- und Gesundheitstrainer Marcel Schmid. Die beiden führten die Teilnehmer:innen am Samstag Schritt für Schritt durch den Workshop; und zwar vom Einfinden beim Gletscherzentrum am Morgen bis zum Eisbaden am Nachmittag.

### **Eisbaden als einzigartiges Erlebnis**

„Das wird sicher eine mentale Herausforderung“, waren sich die meisten Teilnehmer:innen vor der besonderen Abkühlung sicher. Bevor es aber zum Eisbaden in den Weißsee auf 2.500 Metern Höhe am Kaunertaler Gletscher ging, brachten die beiden Mentaltrainer den Teilnehmenden unter anderem Yoga-Nidra, eine eigene Form von Tiefenentspannung, näher. Vor allem durch Atemtechniken lernten sie Methoden der Entspannung, die sie beim Kontakt mit dem -0,2 Grad kalten Bergsee sogleich anwenden konnten. Mitarbeiter der Kaunertaler Gletscherbahnen hatten den zum Teil zugefrorenen Weißsee im Vorfeld so präpariert, dass ein unkompliziertes Badeerlebnis möglich war. Das Eisbaden zum Höhepunkt der Veranstaltung am Kaunertaler Gletscher ergab dann ein eher ungewöhnliches, jedoch spektakuläres Bild: Im Sonnenlicht weiß reflektierende Berggipfel, ein mit Eis und Schnee überzogener See, ringsum Menschen in Winterkleidung und mitten im Wasser jeweils ein:e Mutige:r beim Eisbaden.

**Eine gemeisterte Herausforderung**

Schritt für Schritt gingen die Teilnehmer:innen zuerst bis zu den Knien ins Eiswasser, danach steigerten sie sich bis zur Hüfte, um schlussendlich bis zur Brust im Wasser zu sein. Ausnahmslos alle von ihnen gingen so weit ins Eiswasser, dass nur mehr Kopf und Hals zu sehen waren - und das für mehrere Minuten. Die Freude nach dem Baden schien bei allen Teilnehmenden gleich groß zu sein. Beim Blick in die Gesichter der Teilnehmer:innen schien es nach dem Workshop als offensichtlich bewiesen, dass Eisbaden neben Adrenalin auch Endorphine ausschütten soll. „Es ist absolut unbeschreiblich, wie frei sich Körper und Geist nach dem Eisbaden anfühlen“, waren sich beim heißen Tee danach alle einig. Karin Wille von den Kaunertaler Gletscherbahnen fand die Abschlussworte: „Wir freuen uns über so großes Interesse am Workshop Eisbaden. Am Weißsee auf 2.500 Metern Höhe ist das nicht nur für alle Teilnehmer:innen eine spannende Selbsterfahrung mit professioneller Betreuung und Unterstützung, sondern auch ein ganz besonderes Naturerlebnis. Wir arbeiten schon an den nächsten Workshops.“

**Kontakt für Rückfragen:**

Kaunertaler Gletscherbahnen, [kaunertal@tirolgletscher.com](mailto:kaunertal@tirolgletscher.com), 05475 5566

Sandra Tilg, BRANDMEDIA, PR & Kommunikation, Tel: +43 660 36 90 641, E-Mail: [s.tilg@brandmedia.cc](mailto:s.tilg@brandmedia.cc)

**Information zu den Trainern:** mb-mental.at