

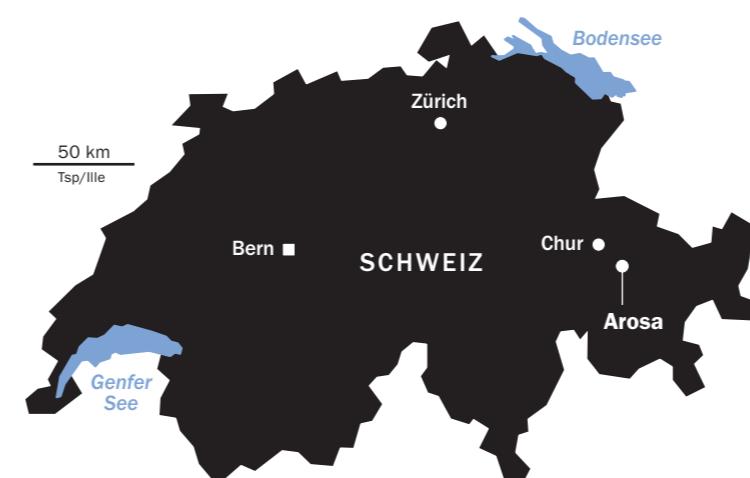


Frieren schweißt zusammen: Der Autor (linkes Bild, rechts) beim Versuch, sich abzuhärten.



„Tief einatmen, langsam ausatmen. Die Kälte versucht, eure Körper in Panik zu versetzen. Konzentriert euch! Bleibt ruhig. Atmet.“

**David Knittel**  
Gründer und  
Präsident  
der Eisbad



Ideale Bedingungen für harte Kerle: Frost und Schnee.

Wir treten ins Freie. Zwei Männer in Badehosen. Kein ungewöhnlicher Anblick am sommerlichen Strand in Porto-fino, doch eine Überwindung in den winterlichen Alpen. Das Thermometer im schweizerischen Arosa sinkt an diesem Tag auf minus 13 Grad. Wir wollen trotzdem ins Eiswasser, schleichen zu den gummierten Stufen, die hinab zum See führen. Um mich zu beruhigen, rufe ich mir die Worte des Eiscoach Daniel Ruppert wie ein Mantra ins Gedächtnis: „Es wird kalt. Ich kann das. Ich will das.“

Warum will ich mir das antun? Ich liebe Herausforderungen und Extreme, möchte eisern geglaubte Weisheiten hinterfragen. „Länger als drei Minuten überlebt man nicht im Eis“, „Du holst dir den Tod!“ – solche Warnungen kenne ich seit Kindheitstagen. Doch sind sie wahr? Oder sind es bloße Mythen, die uns davon abhalten, unsere wirklichen Grenzen zu erkunden? Ich will es wissen. Ich will spüren, was mein Körper tatsächlich aushält, wenn ich bewusst forde.

Arosa ist ein Dorf auf 1800 Meter Höhe, zweieinhalb Stunden Zugfahrt von Zürich entfernt, bekannt für seine 300 Sonnenstage im Jahr. Seit 2021 hat die Graubündner Gemeinde eine Attraktion, um die sie hartgesottene Winterfans beeindrucken: das erste öffentliche Eisbad

der Schweiz – nach eigenen Angaben sogar Europas.

Ich habe mir zur Verstärkung einen Freund mitgenommen. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Am Untersee hat uns David Knittel empfangen, 36 Jahre, Gründer und Präsident der Eisbad, und geleitet uns mit warmen Worten zur Einstiegsstelle in die eisfreie Wasserfläche von etwa drei mal fünf Metern Größe. Außer uns dreien ist niemand hier. Mein Puls schlägt so schnell, dass er mir in den Ohren pocht.

#### Wie tausend Nadeln, die gleichzeitig die Haut durchbohren

Lang ausatmen. Dann gleiten wir langsam in den See. Es dauert etwa eine Minute, bis uns das Wasser bis zum Hals reicht. Die Kälte ist überwältigend, wie tausend Nadeln, die gleichzeitig die Haut durchbohren.

David Knittel spricht mit ruhiger Stimme vom Rand der Badestelle: „Tief einatmen, langsam ausatmen. Die Kälte versucht, eure Körper in Panik zu versetzen. Konzentriert euch! Bleibt ruhig. Atmet.“

Die erste Minute ist die schlimmste: Nach dem Eintauchen reagiert der Körper schockartig und schüttet massiv Stresshormone aus. Er schickt Blut aus Armen und Beinen zum Herzen und zu anderen lebensnotwendigen Organen, um sie warm zu halten. Dann wird es friedlicher. Die Stresshormone verpuffen, und eine seltsame Ruhe kehrt ein.

Jetzt erzählt David Knittel von den Ursprüngen der Eisbad: „Es begann 2017, als zwei Freunde täglich hier im Untersee badeten.“ Ir-

#### Reisetipps

Von Berlin mit der Bahn in **elf Stunden**

nach Arosa, Fahrkarten ab 89 Euro im Spartarif. Oder nach Zürich fliegen mit der Swiss, Tickets ab 120 Euro, und von dort den Zug nehmen. Die

**Eisbad** liegt etwa 15 Gehminuten unterhalb des Dorfzentrums am Untersee. Übernachten hat er einmal Grönland auf Skiern durchquert.

Während wir im Wasser sitzen,

wirkt das Becken plötzlich kleiner.

Vom Rand her zieht sich ein dünner Eisfilm über die Fläche.

David Knittel bemerkt unsere verwunderten Blicke: „Bei diesen Temperaturen beginnt das Zufrieren schon nach fünf Minuten.“

Nach sieben Minuten staksen

wir aus dem Wasser, die Glieder

schwergängig vom mangelnden

Blut, die Haut krebsrot von der Kälte,

der Geist klar wie das Seewasser

hinter uns. Im Ruheraum wärmen

uns wieder auf – die Sauna ist belegt.

Nun trudeln auch weitere Badegäste ein, die sich ebenfalls ins

eiße Wasser wagen wollen.

Jetzt erzählt David Knittel von

den Ursprüngen der Eisbad:

„Es

begann 2017, als zwei Freunde täg

lich hier im Untersee badeten.“ Ir

gend wann schloss er sich ihnen an. „Anfangs habe ich es nur zehn Sekunden im Wasser ausgehalten. Und ich hab' geschrien“, gesteht er lachend.

Knittel, hauptberuflich Lehrer, entdeckte seine Leidenschaft fürs Eisbaden erst während eines Urlaubs vor einigen Jahren. „Ich war in Bern und bin jeden Tag ins kalte Wasser gegangen. Da hat es mich gepackt“, sagt er. Zurück in Arosa wurde das Bad im Untersee zu seinem täglichen Ritual.

#### Der Weg durch die Instanzen gleich einer Rutschpartie

Dort entstand zunächst eine informelle Badestelle. David Knittel nahm sich eine Auszeit vom Lehrerberuf, arbeitete in der Gastronomie und baute zusammen mit Freunden die erste Schwitzhütte, die wie eine traditionelle Sauna funktionierte. „Die Leute kamen, um zu schauen. Bald darauf begrüßten wir die ersten Badegäste“, erinnert er sich. Die Idee lag nun auf der Hand: „Das können wir doch auch offiziell machen!“

Der Weg durch die Instanzen geriet zunächst zur Rutschpartie. „Ich habe das Konzept der Gemeinde vorgestellt, aber die hatten kein Budget“, sagt David. Die Lösung kam aus der Community: Eine Crowdfunding-Kampagne mobilisierte rund 150 Unterstützer,



In solchen Badestellen trainieren Mutige ihren Eiseswillen.

#### Fortsetzung von Seite 19

die gemeinsam fast 50.000 Schweizer Franken investierten – genug Startkapital, um die Eisbadi samt Sauna- und Ruhewagen zu realisieren.

Die rechtliche Situation bleibt knifflig: Der Untersee gehört zu Chur, das Land drumherum zu Arosa. Heute betreibt der Verein Eisbadi Arosa die Anlage – unterstützt von Gemeinde und Region. Die Einnahmen aus Sauna, Ruhewagen und Spenden halten den Betrieb am Laufen.

„Länger als fünf Minuten im Wasser ist nur was fürs Ego“, sagt Knittel. Seine Aussage hat eine wissenschaftliche Grundlage. Die Kältetherapie, populär geworden durch den Niederländer Wim Hof, den „Ice Man“, basiert auf drei Säulen: Kälte, Atmung und Mindset.

Beim Eintauchen ins kalte Wasser aktiviert der Körper das sympathische Nervensystem – die evolutionäre Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Das Herz schlägt schneller, Blut wird aus Händen und Füßen abgezogen, Energie mobilisiert. Gleichzeitig werden Endorphine

**„Wenn der Mond über den Bergen steht und sich im schwarzen Wasser spiegelt, ist das pure Magie“**

Ein Nachtschwimmer

ausgeschüttet, die körpereigenen Glückshormone. Eine wachsende Zahl von Studien deutet darauf hin, dass regelmäßige Kältereize das Immunsystem stimulieren, den Stoffwechsel ankurbeln und die mentale Widerstandskraft stärken können – die Forschung steht hier aber noch am Anfang.

An manchen Tagen strömen bis zu 200 Menschen zum Untersee, an Spitzentagen können es sogar 300 werden. Für eine Spende von fünf Schweizer Franken kann man sich hier ins eisige Wasser wagen, solange der Badeplatz freigepeckelt ist. Daneben stehen beheizte Umkleidekabinen, ein Ruheraum und ein Saunawagen bereit. An knackigen Wintertagen mit unter minus zehn Grad müssen jeden Morgen Eisschollen aus dem Bad entfernt werden – eine meditative Arbeit, die David Knittel gerne selbst übernimmt. „Wenn wir das nicht machen würden, hätten wir nach einer Woche Dauerfrost eine 20 Zentimeter dicke Eisschicht.“

Für alle, die als Anfänger mit einem Sprung ins Kalte liebäugeln, bieten die Betreiber auch „begleitetes Eisbaden“ an. Profis erläutern dabei den Ablauf und begleiten die Teilnehmenden. „Die Atmung ist das A und O“, betont David. „Wenn du hyperventilierst, wird dir schwindlig. Wenn du die Luft anhältst, verkrampfst du.“

Vorsicht ist beim sogenannten Afterdrop geboten – einem Phäno-

men, das auftreten kann, wenn die Körpertemperatur auf 35 Grad oder darunter sinkt. „Man fängt an zu zittern, selbst wenn man dick eingepackt ist“, warnt David. Das kalte Blut aus den Extremitäten fließt zurück zum Körperkern und kann die Kerntemperatur weiter senken. Bei einer Körpertemperatur unter 32 Grad hört das Zittern auf – ein gefährlicher Zustand, weil das Kältegefühl verschwindet.

Eisbaden in Arosa ist mehr als nur eine Mutprobe. Stammgäste berichten von erstaunlichen Effekten. „Seit ich regelmäßig ins Eiswasser gehe, brauche ich keine Schmerzmittel mehr für mein Rheuma“, erzählt eine Teilnehmerin. Ein anderer Badegast schwört auf die mentale Klarheit: „Nach dem Eisbad fühle ich mich, als hätte jemand die Fenster in meinem Kopf geputzt.“

Die Community am Untersee ist bunt gemischt: Manager, die vor Dienstbeginn Stress abbauen, Rentner, die ihre Lebensgeister wecken, Sportler, die ihre Regeneration fördern. Manche kommen in Gruppen, andere genießen die meditative Stille des frühen Morgens allein.

Als besonders beliebt gilt das Eisbaden bei Vollmond. „Wenn der Mond über den Bergen steht und sich im schwarzen Wasser spiegelt, ist das pure Magie“, schwärmt ein Nachtschwimmer. Die Stille, nur unterbrochen vom gelegentlichen Knacken des Eises, schafft eine fast mystische Atmosphäre.

#### Von richtigen Atemtechniken haben wir keine Ahnung

„Es gibt kaum etwas, was einen mehr in den Moment holt als der Sprung ins Eis“, sagt mein Freund Markus, während wir uns langsam aufwärmen. „Es ist eine Quelle von Energie, innerer Stärke – eine Inspiration für das, was in uns steckt.“ Er betont, wie wenig wir ans richtige Atmen denken. Obwohl wir es 20.000 bis 25.000 Mal pro Tag tun, es ist die mit Abstand am häufigsten genutzte, lebenserhaltende Funktion des Menschen. Ohne Essen können wir bis zu drei Wochen überleben, ohne Wasser drei Tage und ohne Luft drei Minuten. Aber von richtigen Atemtechniken haben wir keine Ahnung.

Ich sehe es wie Markus. Kälte und Atemtechniken trainieren Körper, Mindset und Durchhaltewillen und zeigen, dass wir mehr aushalten, als wir glauben. Dass Komfort nicht alles ist. Dass in der bewussten Konfrontation mit Unbehagen Wachstum liegt.

In einer Welt voller Ablenkungen und ständiger Reizüberflutung bringt das Eiswasser einen radikal in die Gegenwart. Nur das Hier und Jetzt zählt – erzwungene Achtsamkeit.

Für Markus sind solche Erfahrungen Grundlage für kommende Abenteuer – die nächste Grönland-Durchquerung steht bevor. Für alle anderen kann ein Eisbad mindestens Demut vor der Natur lehren, Respekt vor den eigenen Grenzen. Gleichzeitig zeigt es, dass diese Grenzen oft weiter gesteckt sind, als wir annehmen.

Auf jeden Fall bleibt es ein Erlebnis, das man sein Leben lang nicht vergisst. Die Kälte brennt sich ins Gedächtnis ein – und mit ihr das Gefühl danach: die Wärme, die den Körper durchströmt, die Klarheit des Geistes – und das Hochgefühl, es geschafft zu haben.

**WOW WIR SIND, IST URLAUB**

Erleben Sie Weihnachten in den IFA by Lopesan Hotels und genießen Sie ein besonderes Weihnachtsangebot – mit festlichem Buffet, weihnachtlicher Stimmung und herzlicher Gastfreundschaft.



**IFA** BY LOPESAN HOTELS

[ifahotels.com/weihnachts-angebot](http://ifahotels.com/weihnachts-angebot)