

Betreff: Some like it cold! Eisbaden rund um Südtiroler OLM Nature Escape

Sand in Taufers, Ahrntal / Südtirol

Eisbaden in den schönsten Gebirgsseen Südtirols

In einem der wasserreichsten Gebiete Südtirols bieten sich mit den Ahrntaler Bergseen rund um das OLM Nature Escape vielfältige Möglichkeiten, sich dem Eisbaden zu widmen – ein unbeschreiblicher Frischekick, der für viele bereits zur Routine geworden ist. Danach gilt es, den Körper wieder richtig aufzuwärmen – am besten im feinen Spa ...

Im energieautarken OLM Nature Escape im Tauferer Ahrntal kreist alles um den Einklang mit und die Integration der Natur. Zahlreiche Flüsse und Wasserfälle, Gletscher und Seen prägen die ursprüngliche Naturlandschaft und regen dazu an, auch (eis)kaltes Wasser zu nutzen – zum Eisbaden.

Welche Benefits hat das Eisbaden?

Im 19. Jahrhundert wurde dank Sebastian Kneipp die Kraft des kalten Wassers bekannt, heute sorgt Wim Hof als „The Iceman“ für Furore. Der niederländische Extremsportler und Motivationstrainer ist für seine außergewöhnliche Kälteresistenz und seine Atemtechniken bekannt.

Der menschliche Körper versucht, seine Kerntemperatur konstant zu halten. Wird dieses Gleichgewicht durch Kaltreize gestört, steigt die Durchblutung enorm, um eine rasche Erwärmung zu erzielen. Diese Reaktion wird durch die regelmäßige Anwendung von kaltem Wasser trainiert und wirkt sich positiv auf den Körper aus:

- Stärkt das Immunsystem
- Unterstützt beim Stressabbau
- Trainiert das Kreislaufsystem
- Gefühl von Lebendigkeit und Vitalität
- Pusht die mentale Stärke
- Setzt Endorphine und Serotonin frei

Eisbaden kann also als wahrer Energie- und Motivationsbooster bezeichnet werden – die gewonnene Leichtigkeit hat durchaus Suchtpotenzial.

Vom sanften Start zum Sprung ins Gletscherwasser

Für Neulinge bietet sich der Naturbadeteich in der Mitte des kreisrunden Eco-Aparthotels als idealer Einstieg in das Eisbaden an, die Temperatur beträgt 13 bis 20 Grad.

Eintauchen in die Stille – die Ahrntaler Bergseen

Schöne Möglichkeiten des Eisbadens finden Fortgeschrittene mit den Gebirgsseen rund um das OLM:

- **Kofler Seen in Rein in Taufers:** Stille Gruppe von Bergseen auf rund 2.400 m, Ausblick auf die verschneiten Gletscher der Rieserfernergruppe. Entfernung: 15 km, Wanderdauer: 4 bis 5 h (hin und retour)
- **Waldner See in Prettau:** Hochgebirgssee am Fuße des Rauchkofels auf 2.340 m, oberhalb der Waldner Alm im hinteren Ahrntal, Entfernung: ca. 25 km, Wanderdauer: 5 h (hin und retour)

- **Klaussee am Klausberg:** Teil der Durreckgruppe auf 2.160 m mit Ausblick auf die Zillertaler Gipfeln, ab Talstation ca. 8 km, Wanderdauer: 4,5 h oder mit der Kabinenbahn und dann 2 h (hin und retour)
- **Großer Malersee:** Malerischer Bergsee südöstlich von Rein in Taufers auf 2.500 m; über die Kasseler Hütte ca. 20 km, Wanderdauer: 8 h für Geübte (hin und retour)
- **Pojer Wasserfall:** Naturerlebnis pur, ab Luttach ca. 30 min, gut mit E-Bike erreichbar
- **Neves-See:** Kristallklarer Stausee im Mühlwalder Tal auf 1.860 m oberhalb von Lappach, Gletscherwasser auch im Sommer, mit dem Auto erreichbar, ca. 20 min entfernt

Wärme nach der Kälte

Ebenso wichtig wie die wissenschaftlich anerkannte Atemtechnik sowie die kleinschrittige Gewöhnung des Körpers an niedrige Temperaturen ist das richtige Wiederaufwärmen danach. Der Wellnessbereich im OLM bietet dafür allerhand: Schwimmen im Indoor- oder dem ganzjährig beheizten Outdoorpool, die angenehm temperierte Biosauna, eine wohltuende Massage mit Bergkräutern oder mobilisierende Übungen im Yogaraum sind ideal nach dem Eisbaden, da es die Durchblutung und das Körpergefühl nach dem Kältereiz fördert.

OLM Nature Escape **s** | Astrid Hellweger & Berni Aichner

Unterwalburgen 21, Kematen, 39032 Sand in Taufers | Südtirol / Italien

+39 0474 430900

info@olm.it, www.olm.it