



Mario Ströhlein (rechts) mit seinen Schülern bei Aufwärm-Übungen.

SCHNEE, WIND, EIS: DER PERFEKTE BADETAG FÜR DIESE DREI JUNGS AUS HERRSCHING

MARIO STRÖHLEIN IST KÄLTETRAINER UND LEITET FREUNDE UND KURSTEILNEHMER BEIM EISBADEN AN

Der Wind pfeift uns nadelscharfe Schneesplitter ins Gesicht, die Temperaturen liegen knapp unter Null, der Boden ist schneebedeckt. Für meine Begleiter sieht so ein perfekter Tag für ein Bad im Weiher aus. Bene Reuter legt den 15-minütigen Weg durch den Andechser Wald gar barfuß zurück. Der 24-Jährige ist mit Tim Reich und Mario Ströhlein unterwegs. Der ist Personal Trainer und hat die Ausbildung an der Wim

Hof method akademie (WHM) absolviert. Der 30-Jährige wird seine Freunde gleich dabei anleiten, ins eiskalte Wasser zu steigen und den größtmöglichen mentalen, emotionalen und physischen Nutzen aus dieser körperlichen Grenzerfahrung zu ziehen.

Den Weg zum Weiher legen die Herrschinger in einem Zustand größter Vorfreude zurück. „Das kalte Wasser gibt dir ein enormes Körpergefühl, eine wahnsinnige Energie, du kommst echt in einen anderen Zustand“, schwärmt Tim, der sich dieses Vergnügen zwei-, dreimal die Woche gönnt. Viel lieber mit anderen als allein. „Eisbaden sollte man auf keinen Fall allein ausprobieren, vor allem nicht, wenn man Anfänger ist“, stimmt Mario Ströhlein zu, „Panikattacken, Erfrierungen oder auszurutschen und sich zu verletzen sind reale Gefahren.“ Zu Beginn des Kältetrainings seien erst mal eine Weile lang Wechselduschen angesagt. Wissenschaftlich gesehen spricht man ab 16 Grad abwärts von „kaltem Wasser“. Bene konzentriert sich derweil auf seine Füße. Der Weg ist weiter, als der Barfußläufer gedacht hätte. Ob er sich zu viel vorgenommen hat? Er hat erst ein einziges Eisbad hinter sich.

Seit Corona boomt das Eisbaden

Unterhalb einer Kuppe, von der an schönen Tagen der funkelblaue Ammersee zu sehen ist, und über die es grad unbarmherzig in Böen weht, steht eine Hütte. In ihrem Windschatten lassen sich Bene und Tim nieder. Mario trainiert