

Der kalte Kick im Zeller See: Eisbaden mit Expertin Daniela Bily

Eisbaden ist vom Nischen-Trend zum Massenphänomen geworden. Auf der Suche nach weniger Stress, mehr innerer Stärke tauchen immer mehr Menschen regelmäßig in Flüsse oder Seen, auch im Winter. In Zell am See-Kaprun begleitet Kälte-Expertin Daniela Bily Neulinge bei ihren ersten Schritten ins eisige Wasser. Zwischen Gletscher und verschneiten Bergen lernen sie im Urlaub, was im Alltag guttut.

Nebel wabert über den Zeller See, fünf Menschen stehen in Badekleidung am verschneiten Ufer. Manche wippen nervös, andere atmen konzentriert in die kalte Luft. Vor ihnen: der dunkle See. Dann gehen sie gemeinsam ins Wasser. Daniela Bily steht mittendrin, ruhig, konzentriert. Die 43-jährige Yogalehrerin leitet [Eisbade-Sessions in ihrer Heimat Zell am See](#) und in Wien, wo sie heute wohnt. Begonnen hat alles nach einem Surf-Trip: „Wir sind einfach zur Alten Donau gegangen und reingesprungen“, sagt sie. Aus dem Experiment wurde eine Berufung: Menschen dabei zu begleiten, ihre Komfortzone zu verlassen.

Der eiskalte Reset

Eisbaden boomt. Was vor Jahren noch Nische war, ist längst Mainstream. Der niederländische Extremsportler Wim Hof hat mit seiner Methode aus Atemtechnik und Kältetraining den Weg geebnet. Doch der Boom hat tiefere Gründe: Viele fühlen sich ausgebrannt, bei jungen Leuten der Generation Z leiden 37 Prozent unter depressiven Symptomen, wie aus dem [DAK-Gesundheitsreport 2025](#) hervorgeht. Viele suchen nach Wegen, um Stress abzubauen und sich neu zu spüren. Das eiskalte Wasser verspricht genau das: einen Reset.

Die ersten Sekunden sind die schwierigsten. Der Atem will schnappen, das Herz schlägt schneller. „Länger aus- als einatmen, das beruhigt das ganze System“, erklärt Daniela. Der Trick liegt im richtigen Tempo. Nicht zu schnell, nicht zu langsam. „Die Hände bleiben draußen. Wenn sie unter Wasser sind, ist das Wasser gefühlt noch kälter. Das liegt an den vielen Nervenenden in den Fingern.“ Nach etwa einer Minute passiert das Besondere: „Dann holt die Kälte einen ins Hier und Jetzt. Alles wird leiser, auch in einem.“ Zwei Minuten reichen. Mehr braucht es nicht.

Gemeinsam durch die Kälte

In [Zell am See-Kaprun](#) findet Eisbaden in einem besonderen Rahmen statt. „Ich glaub schon, dass eine so majestätische Umgebung wie am Zeller See, eine positive Wirkung auf den Geist hat“, sagt die Expertin. Die Gruppe trifft sich im Seecamp in Thumersbach, in einem Raum mit

verglasten Wänden und Blick aufs Kitzsteinhorn. Erst 60 Minuten Yoga, Atemübungen, Vorbereitung. Dann direkt hinunter ans Wasser.

Allein würden viele nicht ins Wasser gehen. „Gemeinsam ist es leichter“, sagt Daniela. In vier Jahren hat nur eine Person abgebrochen. Alle anderen haben es gewagt, weil die anderen es auch tun, weil man sich gegenseitig Mut macht. Doch es geht um mehr als Gruppendynamik. „Wer ins eiskalte Wasser steigt, lernt etwas über die eigene Grenze und dass sie verschoben werden kann. Oft nehmen die Teilnehmer diese Erfahrung mit in den Alltag. Was hier im Urlaub beginnt, wirkt noch lange nach. Im Denken, im Fühlen, im Umgang mit sich selbst.“

Wenn alle wieder am Ufer stehen, tropfnass bei Minusgraden, ist das Staunen groß. „Da gehen Leute mit Mänteln vorbei, und wir stehen einfach so da. Das flasht die Teilnehmer“, sagt Daniela. Der Körper produziert Wärme aus sich selbst heraus, die Durchblutung läuft auf Hochtouren. Dann kommen die Glückshormone. Ein Gefühl der Lebendigkeit, das viele auch als Erdung und innere Stärke beschreiben.

5 TIPPS FÜRS EISBADEN ZU HAUSE

Daniela Bily ist Yogalehrerin und leitet seit vier Jahren Eisbade-Sessions – in Wien und in ihrer Heimat Zell am See-Kaprun. Ihre Empfehlungen für alle, die zu Hause starten möchten:

- 1. Langsam anfangen:** Wer noch nie Eisbaden war, sollte mit der kalten Dusche starten. Erst die Füße, dann die Beine, dann langsam höher.
- 2. Die Atmung ist alles:** Länger aus- als einatmen beruhigt den Körper und hilft, im Moment zu bleiben.
- 3. Zwei Minuten reichen:** Die wichtigsten Effekte treten in den ersten zwei Minuten auf. Man kann länger drinbleiben, aber das geht dann eher um mentale Stärke.
- 4. Regelmäßigkeit zählt:** Einmal die Woche oder alle zwei Wochen stärkt das Immunsystem und die Kälteresistenz.
- 5. Nicht sofort warm duschen:** Den Körper selbst wieder warm werden lassen – das trainiert zusätzlich.

WARUM EISBADEN WIRKT

Kontakt: Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH, Brucker Bundesstraße 1a, 5700 Zell am See, Tel. +43 6542 770 28, E-Mail t.eder@zellamsee-kaprun.com, www.zellamsee-kaprun.com

Redaktion: Hansmann PR, Lipowskystraße 15, 81373 München, Tel. +49 89 360 44 99-28, E-Mail k.muron@hansmannpr.de

Bei regelmäßiger Anwendung (mindestens einmal pro Woche) zeigt Eisbaden nachweisbare Effekte:

- **Stärkt das Immunsystem.** Der Kältereiz trainiert die Abwehrkräfte
- **Setzt Glückshormone frei.** Endorphin-Ausschüttung sorgt für das typische „High“
- **Regt den Stoffwechsel an.** Aktiviert braunes Fettgewebe zur Wärmeproduktion
- **Kurbelt die Blutzirkulation an.** Gefäße trainieren durch Kontraktion und Erweiterung
- **Stärkt das Nervensystem.** Erhöht die Stressresistenz im Alltag
- **Verbindet mit der Natur.** Schafft unmittelbare Naturerfahrung
- **Schafft innere Ruhe.** Das Gefühl von Lebendigkeit und Zen zugleich
- **Verbessert den Schlaf.** Viele berichten von tieferem, erholsamerem Schlaf

Weitere Infos unter:

<https://www.zellamsee-kaprun.com/de/event/yoga-eisbaden-ein-winterliches-naturerlebnis~12240>