



## PRESSEINFORMATION

JANUAR 2021

### Der ultimative Tipp für den Energieschub im Winter

Mit Mütze und Schlappen zum Badehaus, tief einatmen und: Kaltbaden!

**München – 21. Januar 2021.** Alter Schwede – ist das kalt! Ob in Skånes zahlreichen Seen, an den kilometerlangen Stränden oder im Kaltbadehaus – wenn das Thermometer in Richtung Null sinkt, fällt in der südschwedischen Provinz der Startschuss für die Winterbadesaison. Das Eintauchen in das kalte Wasser gilt als ultimatives Heilmittel für unterschiedliche physische und mentale Leiden – geübte Kaltbadegänger wagen direkt den Sprung ins eiskalte Nass, Anfänger sind jedoch herzlich eingeladen, sich vorab in der Sauna aufzuheizen und Badebekleidung zu tragen.



© Lisa Wikstrand

Schon die Wikinger schworen auf die positive Wirkung des eisigen Wassers auf Körper, Geist und Seele. Neu entdeckt wurden die gesundheitsfördernden Wechselbäder im späten 19. Jahrhundert im Nordwesten der Provinz. Hier wurde das Dorf Mölle europaweit als Ort der Sünde bekannt, in dem Frauen und Männer in schicker gestreifter Badebekleidung gemeinsam baden gingen. Das wiederum zog Touristen aus ganz Europa an und verwandelte Mölle ins Biarritz des Nordens. Später kam das Wissen um die Effekte des Kaltbadens hinzu – bei Wassertemperaturen um 0 Grad werden Adrenalin und Endorphin, die den Organismus stimulieren, freigesetzt. Verbessertes Schlaf, gute Laune und der entspanntere Umgang mit Stress sorgen für mehr Lebensqualität.

Heute ist das einst verruchte Vergnügen salonfähig und liegt voll im Trend. Bade-Fans finden in Skånes Seen, Flüssen oder am Meer optimale Bedingungen für einen Sprung ins erfrischende Nass. Besonders stilvoll tauchen Besucher in den zahlreichen Kaltbadehäusern ab. Wobei der Küstenort Helsingborg mit seinen drei berühmten Badehäusern Råå, Kallis und Pålshöjbaden als Mekka des Kaltbadens gilt und auf 150 Jahre Tradition zurückblickt. Die Kaltbadehäuser haben sowohl im Sommer als auch im Winter geöffnet. Ihre Architektur kann eine einfache Holzkonstruktion sein, sich aber auch als Prachtbau präsentieren. Drei

weitere Empfehlungen in Skåne sind das Skansen Båstad mit Kaltbad und neuem, 600 Quadratmeter großen Rooftop Spa, das historische Ribersborg Kallbadhus mit Blick auf das Malmöer Wahrzeichen Turning Torso und das neu eröffnete Kallbadet in Skanör mit seiner futuristischen Holzkonstruktion.

Die beste Tageszeit fürs Kaltbaden ist der Morgen. Der Ablauf beginnt – für Anfänger – mit einem Saunabesuch, um sich vor dem Sprung ins kalte Wasser aufzuwärmen. Dabei ist es wichtig, stets Wasser zu trinken, um hydriert zu bleiben. Mit Mütze und Schlappen, um Kopf und Füße wohltemperiert zu halten, nähert man sich dann der frostigen Herausforderung. Nach einem tiefen Atemzug gleiten Temperaturresistente – am besten nackt - in das kalte Nass, ohne den Kopf einzutauchen. Ein paar Minuten sind ausreichend, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Mia, die Leiterin von Kallis und Pålsjöbadet, empfiehlt speziell das Tragen einer gewalkten Wollmütze – das Material schützt gleichzeitig vor Hitze und Kälte. Sie badet selbst seit fünf Jahren jeden Tag im Meer und war seitdem nie krank.

Aus aktuellem Anlass sind die Kaltbadehäuser derzeit geschlossen und freuen sich darauf, Besucher bald wieder willkommen zu heißen.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://visitskane.com/de>.

---

## ÜBER SKÅNE

---

Skåne ist die südlichste Provinz Schwedens, deren Hauptstadt Malmö vom dänischen Kopenhagen über die bekannte Öresundbrücke erreichbar ist. In drei Himmelsrichtungen von über 400 Kilometer Küstenlinie umgeben, ist die Region für ihre wunderschöne Landschaft, einzigartigen kulinarischen Erlebnisse und hohe Lebensqualität bekannt. Von kilometerlangen Sandstränden über Seen und Flüsse bis hin zu Nationalparks mit Urwäldern und imposanten Schluchten ist sowohl etwas fürs Auge als auch für den Abenteuergeist geboten. In Museen und Schlössern, an (prä-)historischen Stätten und in Form von traditionellem Kunsthandwerk bekommen Besucher zudem einen Einblick in die Kultur und Geschichte der Provinz, die bis in die Steinzeit zurückgeht. Skåne hat sich außerdem in der skandinavischen Designszene etabliert – Möbel, Textildesign, Architektur und Mode haben im Alltag einen hohen Stellenwert. Foodies verkosten außergewöhnliche regionale und saisonale Gerichte in Cafés, Restaurants und Hofläden und in den nördlichsten Weinbergen Europas werden erlesene Tropfen gekeltert.

---

## BILDMATERIAL

---

Passendes Bildmaterial zu dieser Pressemitteilung finden Sie [hier](#). Bitte beachten Sie die Bildrechte im jeweiligen Bildtitel.

---

## PRESSEKONTAKT

---

Lieb Management & Beteiligungs GmbH

Maria Kirchner

Bavariaring 38; D-80336 München

Tel.: +49 (0) 174 9 20 46 33

E-Mail: [maria@lieb-management.de](mailto:maria@lieb-management.de)

Internet: [www.lieb-management.de](http://www.lieb-management.de)



**tourism** in skåne  
part of business region skåne