

GRUNDLAGEN

Einleitung	20
Der Körper unter Einfluss von Kälte	24
Von der Kälte profitieren	27
Die Risiken beachten	41
Tipps und Tricks für das Training	48
Aus der Praxis	56

30 MAGISCHE KALTWASSER-HIGHLIGHTS

Zürich

01 · Oberer Letten – Sich in der Limmat treiben lassen	62
02 · Affenschlucht – Die Töss in ihrer Naturgewalt	68
03 · Greifensee – Im Naherholungsgebiet von Zürich	72
04 · Pfäffikersee – Von Riesen und Eiskilometern	78
05 · Kemptner Tobel – Die Wasserfälle am Industrielehrpfad	86
06 · Wildbachtobel – Oberländer Heilwasser	92
07 · Lützelsee – Der Eissichere	98

Ostschweiz

08 · Bodensee – Schillerndes Smaragdgrün	104
09 · Säntisersee – Aus Freudentränen entstanden	110
10 · Obersee – Im eiskalten Tal	114
11 · Talalpsee – In der Tektonikarena Sardona, der Welterberegion	120
12 · Oberblegisee – Sagenumwobene Mystik am Glärnisch	124

Zentralschweiz

13 · Griess-Seeli – Die Perle am Klausen	132
14 · Glattalpsee – Auf der eiskalten Ebene	138
15 · Spilauersee – Sagenhafte Unterwasserwelt	146
16 · Muotaslucht – Hier schwimmen nur die Mutigen	152
17 · Sihlsee – Unter den Viadukten	158
18 · Melchsee – Schwimmen im Skigebiet	162

Graubünden

19 · Untersee – Die erste Eisbadi	170
20 · Lej da Silvaplauna – Die Oberengadiner Seenplatte	176
21 · Lais Igls Plans – Verborgene Bergseen	180
22 · Caumasee – Ein Kraftort mit karibischem Flair	186
23 · Lai da Marmorera – Schwimmen über dem versunkenen Dorf	194
24 · Lägh Lunghin – Wo der Inn entspringt	198
25 · Lai da Tuma – Die von Fabelwesen bewachte Rheinquelle	202

Tessin und Wallis

26 · Verzasca – Schwimmen unter alten Brücken	208
27 · Chüebodengletschersee – Ein See, den man sich verdienen muss	214
28 · Grindjisee – Im goldenen Herbstpanorama	222
29 · Theodulgletschersee – Gletscherwasser am Fusse des Matterhorns	226
30 · Stellisee – Der schönste See am Matterhorn	230

Anhang

Dank	238
Bildnachweis	240
Die Autorin	241