

Text: MARK VAN HUISSELING

Illustration: LEHEL KOVACS

Eis Eis Baby

Bald beginnt die Hochsaison des Eisbads. Der KURZAUFENTHALT in KALTEN SEEN und BÄCHEN ist im Trend, soll den Körper stärken, den Geist beruhigen. Was ist davon zu halten? Unser Autor hat es ausprobiert.

An einem trüben Sonntagmorgen im März dieses Jahres drängten sich zwei Dutzend oder so Frauen und Männer zwischen Mitte zwanzig und fünfzig unter dem Dachüberhang eines Hauses im Strandbad am Katzensee zwischen Zürich und Regensdorf. Sie rollten dünne Gummimatten aus, legten diese auf den Steinboden und setzten sich im Schneidersitz darauf. Yogalehrerin Sabina begrüßte alle zur Veranstaltung. Während die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre klammen Körper in erste Asanas, Stellungen, bewegten – Kinderstellung; «Hund, der nach unten schaut»;

hoher Ausfallschritt et cetera –, begann es zu schneien. Gelegentlich beförderte eine Windbö kleine Flocken unter das Dach und auf die Yogis sowie Yoginis in Trainingsanzügen und Wollsocken.

Die Mehrheit der Übenden fror (inklusive Ihres Reporters). Besonders die abschliessende, knapp zehnmündige Entspannungsübung «Savasana», übersetzt «Totenstellung», fühlte sich an wie ein Kurzaufenthalt im Tiefkühler. Worum es im Grunde ging – die Besucher hatten sich zu einem Yoga-Breathworks-Eisbaden-Workshop eingefunden. Das ►

heisst, das dicke, Pardon: kalte Ende stand erst noch bevor. Unwohl war denen, die bereits nach der Yogaklasse zitterten, war diese doch im Grunde zur Aufwärmung gedacht.

Jan, auf dessen Karte «Soul Scout» steht, der ausserdem Eisbad-Coach und Sabinas Mann ist, übernahm die Leitung. In seiner Schule führt der Königsweg zum Ziel respektive ins Wasser über die richtige Vorbereitung. Mit anderen Worten: Wer die Atem- und Fokustechnik beherrscht, hält die Kälte besser aus. Also: «Auf den Rücken liegen und einatmen – Bauch, Brust, Kopf –, rauslassen, vierzig Mal wiederholen», gab er vor. Danach zwei Minuten (oder so lange, wie es geht) nicht atmen, worauf die angekündigten Effekte einsetzen: kribbelnde Finger und Zehen, Farbwahrnehmungen – Orange, Gold, Pink –, ein natural high (und ein legales erst noch) sozusagen.

Für mich hatte es funktioniert, in der Vergangenheit. Dieses Mal nicht oder weniger – kribbelten Finger und Zehen? Schwer zu sagen, wenn man sie kaum mehr spürt. Der frühere Erfolg hatte wahrscheinlich damit zu tun, dass die Atem-/Fokusübungen bisher in geheizten Innenräumen stattgefunden hatten.

Meine ersten vier Minuten seit langem, in denen der Kopf komplett frei von Gedanken war und ich nur im Moment präsent sein konnte.

«Das Schlimmste tut sich der Mensch selbst an», lautet eine Redensart, die mir in den Sinn kam, als iceman Jan ankündigte, wir würden nun ins Wasser gehen. Doch erst Trainingsanzug und Wollsocken ausziehen, Füsse stattdessen in Badeschlappen stecken (zwecks besseren Halts/Schutzes vor scharfen Steinen) und eine wärmende Mütze auf den Kopf, der stets aus dem Eiswasser ragen soll – zum Erhalt des Gleichgewichtsgefühls –, setzen. Darauf stellten wir uns nebeneinander ans Ufer, breitbeinig, Knie angewinkelt. Für eine, wirklich, letzte Fokusübung, wie sie auch die neuseeländischen «All Blacks»-Rugbyspieler vor dem Match abhalten, plus zur Erwärmung der grossen Oberschenkelmuskeln. Diese dienten im Wasser als Heizkörper, sagte Jan, wir könnten die Hände darauflegen. Die Extremitäten, nebenbei erwähnt, kühlen am stärksten ab. Weil der Körper das Blut im Rumpf sammelt, um die lebenswichtigen Organe einigermaßen temperiert zu halten und zu schützen, Hände und Füsse dagegen sind vernachlässigungswürdig, so sieht's aus.

Während wir noch am Ufer standen und die Luft mit ausgestreckten Händen von uns drückten, dazu «Huah-ha-hu-ah-ha»-Laute ausstießen (auch «Haka-Tanz» genannt), gingen drei junge Leute an uns vorbei. Sie sahen aus, als kämen sie von einer After-Hour-Party, was aber vielleicht nicht der Fall war, schliesslich herrschte gerade Covid-19-verordneter Klubs-Shutdown. Sie setzten sich eine Minute oder so auf eine Bank am Wasser, zogen sich dann aus – und gingen ins eisige Nass, entspannt, gleichmässigen Schritts, «im Fokus und im Atem bleibend», wie Coach Jan es uns erklärt hatte. Wir standen, wie gesagt, noch immer auf der Wiese am See und tanzten mit den Schneeflocken um die Wette. Aber nicht mehr lange.

Nach zirka einer Minute meine man, hatte Jan gesagt, man halte es nicht länger aus. Doch bereits eine Minute später sei's easy. Und nach höchstens fünf Minuten genug; die Adrenalin-, Kortisol- und Dopaminausschüttung betrage bis zu 300 Prozent des Werts, den man nach einem Bungee-Sprung aufweise.

So ist es. Oder so habe ich es jedenfalls wahrgenommen. Und der Einstieg, der Augenblick, in dem man, sagen wir, bis zu den Hüften im eisigen Nass steht und weiss, als Nächstes muss der empfindliche Bauch eintauchen? Keine Ahnung, tut mir leid. Irgendwie verdrängt man solche Einzelheiten, wie der Körper Wasser verdrängt. Es gibt bloss noch draussen und drinnen, ausserhalb des Wassers und im Wasser, die Welt wird binär, null und eins, kalt ist's überall, jedenfalls im März, wenn es schneit. Die Atem- und Fokusübung, so sieht's aus, hat doch was gebracht.

Eisbaden ist im Trend. Während der Pandemie hörte, las und sah man immer mehr darüber – im Tages-Anzeiger beispielsweise wurden hippe Limmatschwimmer porträtiert, ein 20 Minuten-Mitarbeiter begleitete ein Paar in den Fählensee im Alpstein und eine Gesundheitssendung im Tessiner Fernsehen RSI berichtete abendfüllend über Kryotechnik und viel anderes, das mit Kälte zu tun hat. Wim Hof wiederum hat einen Fanklub, wie man es von einem Popstar erwartet – der niederländische Extremsportler bricht seine eigenen Kältebad-Rekorde (derzeit bei einer Stunde und knapp 53 Minuten im Eiswasser) –, und bietet Lebenshilfe an mit Jordan Peterson, dem Psychologen-Popstar, sowie Russell Brand, dem Comedian-Popstar.

Alles ein zeitlicher Zufall? Kaum. Eisbaden stärkt das körpereigene Immunsystem, erhöhe die Resilienz, sagt man. Und wann benötigen Menschen in ihrem privaten sowie geschäftlichen Leben mehr Widerstandskraft, als wenn gefährliche Viren weltweit Körper angreifen und darüber hinaus Arbeitsplatz – plus Lebenspartnerverlust drohen (wegen Betriebsschliessungen beziehungsweise Home-Office)?

Damit wir uns richtig verstehen: Bloss weil Baden im eisigen Wasser zurzeit angesagt ist, macht es das nicht weniger erlebenswert, mindert die gefühlte Wirkung – selbst falls diese zu einem guten Teil auf dem Placebo-Effekt fussen sollte – nicht herab. Und an dieser Stelle ein Haftungsausschluss: «Auch wenn es heisst, der Kälteschock stärkt das Immunsystem, habe positive Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem: Belastbare Daten gibt es kaum», fasst ein Geo-Autor seinen Artikel über den medizinischen Nutzen des Gangs ins kalte Wasser zusammen. Es gibt (noch) keine Studie, die eindeutig zeige, dass Eisbaden abhärte (Stand 2018).

Seelenerkunder und (Schweizer) iceman Jan, mit Nachnamen Pekarek, fünfzigjährig und im Hauptberuf in leitender Stellung bei einer Inkassodienstleistungsfirma, hat reichlich Erfahrung auf dem Gebiet. Atem- und Fokusübungen sowie anschliessendes Eisbaden gehören seit Jahren fest in seinen Tagesablauf, mit dem Original-iceman Hof teilt er regelmässig das Badewasser («Soeben aus Polen zurück – zehnjähriges Eisbad mit Wim war ein wundervolles Ereignis», schrieb er mir, wir sind bekannt miteinander; ich übe den Gang ins Wasser unter seiner Leitung). Eisbaden sei keine Competition, habe nichts mit Wettbewerb oder Wettkampf zu tun, sagt er, sondern es sei ein Instrument zum Gebrauch für jedermann. «Man kann es «Hingabe zur Öffnung» nennen. Oder auch einfach Gesundheitspflege.»

Matthias Schneider, fünfzig, der am Katzensee-Sonntagmorgen im März zum zweiten Mal ins eiskalte Wasser stieg, beschreibt die Erfahrung als «mind-blowing» (unglaublich). Er hätte nie gedacht, dass er es fast vier Minuten aushalten und dabei noch Freude sowie das Gefühl grosser Fokussierung erfahren würde. «Meine ersten vier Minuten seit langem, in denen der Kopf komplett frei von Gedanken war und ich nur im Moment präsent sein konnte», sagt er.

Grosse Frage: Gewöhnt man sich mit der Zeit an die Kälte? Empfindet man diese beim, sagen wir, zehnten oder zwanzigsten Eisbad als weniger beissend? Wahrscheinlich nicht. Immerhin wisse man, dass man es schaffen werde, sagt Jan Pekarek, und das gebe Kraft und Zuversicht. Doch «der Aufenthalt im kalten Wasser an sich ist eine unbe-

queme Erfahrung. Und bleibt eine solche». Das war die schlechte Nachricht. Die gute: Was man dafür, dass man sich der unbequemen Erfahrung aussetzt, zurückbekommt, wird ebenfalls nicht weniger. «Man wird reich beschenkt, immer wieder aufs Neue.»

Demnächst beginnt in der Schweiz die Eisbade-Hochsaison, bald sind Seen und Fliessgewässer wieder kalt genug, um die beschriebenen Erfahrungen an naturel machen zu können (sommers begeben sich Kältesuchende in mittels Eiswürfel gekühltes Wasser in Wannen in Gärten oder grossen Bottichen auf Bauernhöfen). Auch für Ihren Reporter. Um meine persönliche Zusammenfassung kurz und knapp wiederzugeben, bediene ich mich einer Antwort von Reinhold Messner, den ich einmal fragte, warum er sich seine Himalaja-Exkursionen et cetera immer wieder antue (ich vergleiche meine paar Minuten im Katzensee oder im Flembach bei Flims nicht damit, schon klar, es geht bloss um den Entwurf). Also sagte Messner: «Weil das Zurückkommen ein starker Moment ist, einer Wiedergeburt nicht unähnlich.»

NÄCHSTES EISBAD (INKLUSIVE ATEMTECHNIK/FOKUSÜBUNG) FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE MIT JAN PEKAREK:
 Samstag, 4. Dezember 2021, von 14.30 bis 17.30 Uhr
 im Airyoga-Studio, Oberdorfstrasse 2 / Zürichsee
www.airyoga.ch/de/event/breathwork-eisbaden-ein-workshop-mit-jan-pekarek



MASTER DETOX™. DER WEG ZUR VERÄNDERUNG DAUERT NUR EINE WOCHE.

Entdecken Sie das fortschrittlichste Wellness-Detox-Programm in der legendären Clinique La Prairie in Montreux und treten Sie ein in eine neue Zukunft.

Erleben Sie das tiefgreifende Wohlbefinden, das mit einem umfassend gereinigten und entschlackten System, einem ausgeruhten Körper und geistigem Gleichgewicht einhergeht. Diese lebensverändernde Woche vereint die neuesten Ernährungswissenschaften, aussergewöhnliche Diagnostik, energetisierende Behandlungen und massgeschneiderte Lebensstilpläne in einem ganzheitlichen Programm, das individuell auf Ihre DNA zugeschnitten ist.

MASTER DETOX™ SOMMERPAKET FÜR ZWEI PERSONEN:
 7 Tage, von Sonntag bis Samstag, 24.900 CHF für zwei Personen, inklusive Kompletprogramm, Luxuszimmer, Gourmet-Detox-Menüs, Wellness/Fitness.

Anzeige ist ein Platzhalter

füngung oder kontaktieren Sie
 1989 34 81

SWITZERLAND

PREISGEKRÖNTE SPA-KLINIK, SEIT 1931 FÜHRENDAUF DEM GEBIET DER LANGLEBIGKEIT

