

Euphorie im Hafenbecken

Eine Gruppe hat sich in Kreuzlingen ins sieben Grad kalte Wasser gewagt und festgestellt, dass Eisbaden glücklich macht.

Inka Grabowsky

«Wir lernen heute, nicht ins Drama zu gehen, wenn es unangenehm wird, sondern einfach weiter zu atmen – das hilft auch im Alltag.» Der Atem- und Eisbad-Lehrer Jan Pekarek ist von seiner Mission überzeugt. Sich im Winter im Badekleid kaltem Wasser auszusetzen, ist für ihn ein Weg zur ultimativen Entspannung. «Das ist kein spiritueller Humbug, sondern reine Biomechanik», sagt er.

Die Logik ist bestechend: Man setzt den Körper mit dem Kältereiz einer vermeintlichen Gefahr aus, signalisiert ihm aber gleichzeitig durch eine ruhige und tiefe Atmung, dass er sich entspannen kann. «Die Gegenspieler im vegetativen Nervensystem, Sympathicus und Parasympathicus, sind beide aktiv. Wir verwirren quasi unser System, um es neu zu starten.» Dass man in einer wahrgenommenen Lebensgefahr nicht mehr an Alltagsorgen denkt, ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Zur Vorbeugung eines Herzinfarkts

Die entspannte Atmung üben die zehn Teilnehmenden im warmen Studio des «Yoga grenzenlos» in Kreuzlingen nach einer theoretischen Einführung und einem Sicherheitscheck – Epileptiker oder Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten sich dem Prozess nicht aussetzen. «Aber für Gesunde ist Eisbaden eine Vorbeugung gegen Herzinfarkt oder Schlaganfall, weil sich die Adern ja alle stark zusammenziehen und dann wieder weiten», sagt Peka-



Im sieben Grad kalten Wasser: die Teilnehmenden beim Eisbaden in Kreuzlingen.

Bild: Donato Caspari

«Beim Eisbaden kann dreimal mehr Adrenalin, Dopamin und Kortisol freigesetzt werden als beim Bungee-Jumping.»



Jan Pekarek
Atem- und Eisbad-Lehrer

rek. Bei der Atemübung geht es darum, den Sauerstoffgehalt im Blut heraufzusetzen. 40-mal atmen die Teilnehmenden tief in den Bauch, weiten dann den Brustkorb und atmen wieder aus. Danach verzichten sie für ein bis zwei Minuten auf das Luftholen. Jan Perarek leitet sie humorvoll durch die Prozedur. «Ein bisschen schnuufe und schon sind wir bei uns. Visualisiert, wie ihr ins Wasser steigt. Das wird ein gutes Erlebnis werden.»

Nach vier Durchgängen sind sie so weit. Schweigend machen

sich alle auf den Weg zum Kreuzlinger Hafenbecken, wo sie unter den neugierigen Augen der Spaziergänger eine Aufwärmübung machen, sich ausziehen und schliesslich ins Wasser gehen.

Danach fühlt man sich lebendig

Jan Pekarek hat selbst eine Weile gebraucht, seinen Weg zum Eisbaden zu finden. Das Leben habe ihn durchgeschüttelt und auch mal aus der Bahn geworfen, erzählt er. Neben seinem Beruf als Unternehmensberater

suchte er früher Herausforderungen in Extremsportarten wie Fallschirmspringen, Marathonlaufen oder dem Durchklettern von 800 Meter Wänden. «Das gab mir das Gefühl, lebendig zu sein.» Eisbaden, Atemtechnik und Konzentration schenken ihm das nun ohne das Eingehen hoher Risiken. «Beim Eisbaden kann dreimal mehr Adrenalin, Dopamin und Kortisol freigesetzt werden als beim Bungee-Jumping.»

Tatsächlich strahlen alle elf Badenden nach ihrem dreiminütigen Aufenthalt im sieben

Grad kalten Bodensee. Das Glückshormon Serotonin – ausgeschüttet nach der überstandenen Gefahr – scheint im Grosshirn angekommen. Allerdings können sie die Hände kaum bewegen. Am ganzen Körper ist die vorher blasse Haut krebsrot geworden. Eine junge Frau sagt: «Es war schon sehr schmerzhaft, aber es war für mich eine Frage der Selbstüberwindung.» Zu erleben, dass man, statt in Panik zu verfallen, sich selbst über die Atmung beruhigen kann, sei ihr Ziel gewesen. «Ich habe im Herbst begonnen, bei

mir zu Hause im Zürichsee zu baden», so eine andere. «Ich will mir einfach den See in der kalten Jahreszeit nicht nehmen lassen.» Die Kreuzlinger Physiotherapeutin Claudia Röger meint hinterher, nur zu Beginn sei es sehr kalt gewesen. «Es half, die Hände auf den aufgewärmten Oberschenkel zu legen. Jetzt ist es wirklich gut.» Auch Kinga Toth, die den Workshop organisiert hatte, ist begeistert. «Ich hatte Zweifel, ob ich es wirklich durchziehen könnte, aber die Gruppe hat mich getragen.»