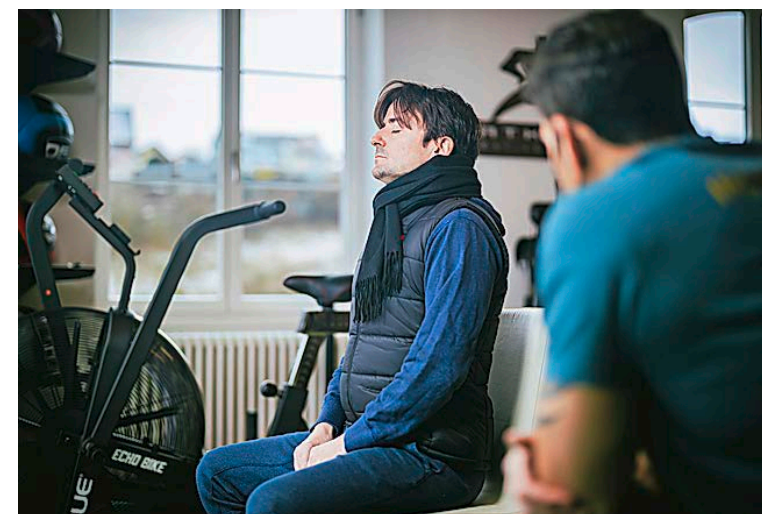




4 Minuten, 0,3 Grad

Magazin-Redaktor Jonas Dreyfus trainierte drei Monate für ein Bad in ultrakaltem Wasser. Eine Herausforderung, die Immunsystem und Psyche stärken soll. Und bei der nach der Tortur die Belohnung kommt.

JONAS DREYFUS (TEXT) UND THOMAS MEIER (FOTOS)



1 Jetzt gehts los: Ich starte mit Atemübungen. Inzwischen kann ich 2 Minuten und 40 Sekunden lang die Luft anhalten.

Der Schmerz ist vergleichbar mit dem Brennen, das man spürt, wenn beim Wandern der obere Teil des Rucksacks auf dem Sonnenbrand am Nacken hin und her raspelt. Nur, dass ich ihn am ganzen Körper spüre.

Der Schauplatz ist Bern. Ich sitze auf einem Schotterplatz in einer Chromstahl-Badewanne im Wasser, das bis kurz zuvor noch aus Eis in Form von Würfeln bestand. Einige schwimmen noch auf der Oberfläche. Dass ich jetzt nicht zu japsen beginne – dafür habe ich drei Monate lang Atemübungen gemacht. Luft rein, Luft raus. Meine Lunge arbeitet wie ein Ackergaul. Warum tut man sich das an? Kältebäder- und duschen – so vermuten Wissenschaftler – stärken das Immunsystem, weil sie Blutzirkulation und Produktion weisser Blutkörperchen anregen. «Schau mich an, schau mich an», sagt Personal Trainer Andreas «Ändu» Lanz, der mich in dieser Extremsituation instruiert. Nach

3 Noch einmal tief einatmen. Personal Trainer Andreas Lanz instruiert mich.

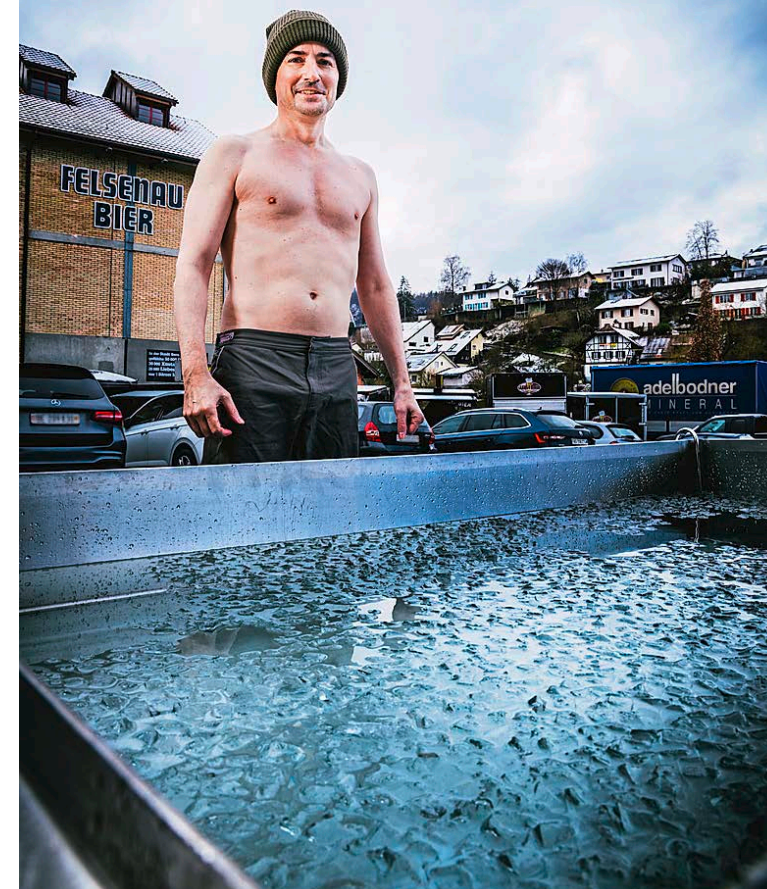


gut einer Minute ist der Schmerz plötzlich weg, die Welt um mich herum verlangsamt sich. Es fühlt sich an, als würde ich in flüssigem Mondlicht baden. Oder in Champagner-Bläschen. Ruhe kehrt ein in meinem Körper, und ich verstehe jetzt, was Ändu gemeint hat, als er von seinem ersten Eisbad erzählte. Wie es nach langer Zeit endlich mal wieder aufgehört habe «zu rattern» in seinem «Oberstübli». Sag mal ... atme ich überhaupt noch?

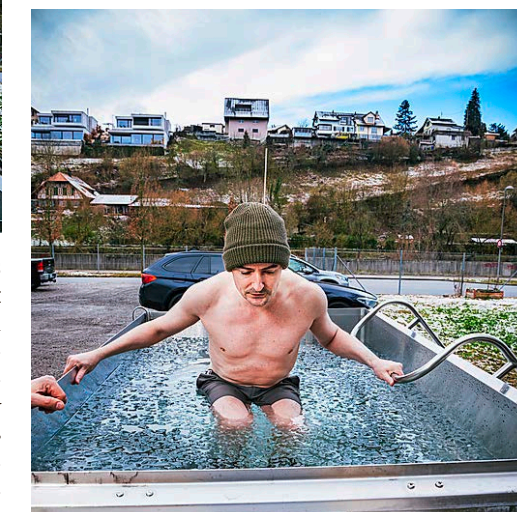
Eisbäder als ultimativer «Lockdown-Hype»

Ob in der Aare oder im Bielersee – überall sahen Spaziergänger in letzter Zeit Personen, die ins eiskalte Wasser stiegen, um eine Runde zu

2 Es wird ernst. Wassertemperatur: 0,3 Grad.



4 Zügig absitzen. Dass ich nicht japse, liegt am Online-Tutorial, das ich absolviert habe.



schwimmen. Wenn es heftig in der Brust brenne, sei man zu lang im Wasser gewesen, sagte eine Zürcherin in einer Story des «Tages-Anzeigers» über den «Lockdown-Hype» des winterlichen Limmatschwimmens. «Wenn ich das spüre, bin ich tags darauf jeweils erkältet. Aber ich bin auch Raucherin.»

Schon klar: Richtige Winterschwimmer sind viel zu Rock'n'Roll, als dass sie – wie ich – in eine Wanne steigen würden. Allerdings war die Limmat am Tag, als die Raucherin in ihr schwamm, auch nur fünf Grad kalt. Bei mir in der

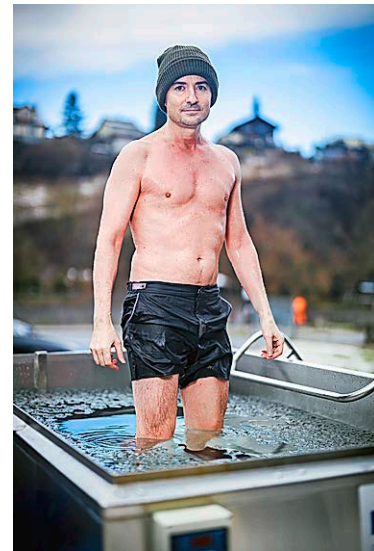
Wanne zeigt die Digitalanzeige des Thermometers 0,3 Grad an. Bevor ich mich hinsetzte, hatte mich Ändu durch die Atemübung geführt, die ich mir Ende Oktober mithilfe seines Online-Tutorials anzueignen begann. Sie sorgt für einen erhöhten basischen pH-Wert im Blut und lässt den Körper Adrenalin ausschütten. Das Hormon ►

Flüssiges Mondlicht. Kälte macht poetisch



5 Nach gut einer Minute lässt der Schmerz nach. Ich fühle mich schwerelos.

6 Am Hals ist die Rötung der Haut am besten zu erkennen.



7 Ich muss Aufwärmübungen machen, bevor ich etwas anziehe.



8 Als ich wieder angezogen bin, kommt das Zähneklappern. Kniebeugen bringen die Wärme zurück.

halten. Doch ich weiss nicht, wie mein Körper nach dem Bad auf den Kälteschock reagiert. Als ich die Wanne verlasse, fühlt sich noch alles okay an. Ändu macht mir eine Aufwärmübung vor, die an Kampfsport erinnert. Wichtig sei, dass ich jetzt noch nichts anziehe.

Das würde dem Körper signalisieren, dass wieder alles okay ist. Die Poren und Venen würden sich öffnen. Das kalte Blut in den äusseren Gefässen, das Schalenblut, würde sich mit dem Blut des Kerns vermischen, die Körpertemperatur rasant sinken. Bei sehr stark unterkühlten Personen kann das zu einem Kältesturz führen.

Vielleicht habe ich mich doch etwas zu schnell angezogen. Denn als ich vor der Kamera für ein Video ein paar Fragen beantworten soll, merke ich, dass meine Zähne so stark klappern, dass ich nicht sprechen kann. Ich mache Kniebeugen so motiviert wie noch nie in meinem Leben, das Zittern hört nach einer Minute auf. So richtig kehrt die Wärme erst wieder in meinen Körper ein, als ich in Zürich ankomme. Nach zwei Stunden Autofahrt. Mit einer glühenden Sitzheizung am Rücken. ●

◀ wirkt schmerzlindernd, löst die Produktion eines entzündungshemmenden Proteins aus und lässt einen die Anfangsphase besser überstehen, in der sich der Körper an die Kälte gewöhnen muss. Plus: Wer die Übungen regelmässig macht, lernt, die Atmung zu kontrollieren, sodass sie bei einem plötzlichen Temperatursturz ruhig bleibt und den Organismus mit genügend Sauerstoff versorgt.

Ice Queens und Ice Kings sind angeblich nie krank

Wim Hof (61) hat die Methode bekannt gemacht. Der niederländische Extremsportler sagt, dass er nie krank sei. Seine Anhänger – er nennt sie Ice Queens und Ice Kings – sagen dasselbe über sich. Aus meiner Sicht mehr als genügend Argumente, mich gerade in Corona-Zeiten dieser Herausforderung zu stellen.

Jeden Morgen nahm ich hintereinander 40 tiefe Atemzüge. Beim letzten leerte ich die Lunge und hielt die Luft so lange an, wie es sich angenehm anfühlte. Dann atmete ich tief ein und hielt die Luft noch mal an – diesmal für 15 Sekunden. Das machte ich insgesamt dreimal hintereinander. Bei der letzten Runde konnte ich mit der Zeit problemlos für zwei Minuten die Luft anhalten, weil mein Blut so viel Sauerstoff aufgenommen hatte. Mein Rekord liegt bei zwei Minuten und 40 Sekunden.

Zum Abschluss absolvierte ich jeweils eine vierte Runde, bei der ich am Schluss ausatmete und mit angehaltener Luft Liegestützen machte.

Der Körper atmet innerlich weiter, indem er den Sauerstoff verbraucht, der sich im Blut angesammelt hat. Die Liegestütze machen sich wie von allein.

Die kalten Duschen, an die ich mich im Oktober heranzutasten begann, waren hart. Zuerst musste ich die Temperatur so einstellen, wie ich das immer tat – also knapp an der Grenze zur Verbrühungsgefahr –, mich waschen und die Temperatur dann für eine Minute lang senken, um sie anschliessend wieder zu erhöhen. Mit der Zeit verlängerte ich die Kaltphasen bis auf fünf Minuten.

Mein Gesichtsausdruck muss erbärmlich ausgesehen haben: verzerrt, als hätte ich in eine Zitrone gebissen. Ich tat mir auch wahn-

sinnig leid. Wie angetönt: Ich duschte vor der Eisbad-Challenge so heiss, dass in meinem Haushalt niemand nach mir in die Kabine wollte. «Machst du mal wieder Hamam?» – solche Sprüche musste ich mir täglich anhören. Ich ging davon aus, dass mein Organismus ohne dieses Ritual nicht auf Touren kommt. Ich bin das, was man ein «Gfrörl» nennt. An schlechten Tagen fühlen sich meine Füsse an wie Eiszapfen. Die kalten Duschen rissen mich täglich aus meiner

Homeoffice-Lethargie heraus. Nach ihnen war ich definitiv wach und stolz darauf, dass ich schon so früh am Morgen ein wenig über mich hinausgewachsen war. Der Freeskier Andri Ragetti (22) erzählte mir kürzlich im Rahmen eines Interviews, wie er sich bei einem Kältebad im Caumasee bei Flims GR vorgestellt hatte, dass die Kälte an seiner Haut abprallt. Solche Gedanken gehören zum Mentaltraining im Spitzensport. In der Badewanne in Bern sassen vor mir auch schon erschöpfte Schwinger, um ihre Muskulatur in kurzer Zeit wieder leistungsfähig zu machen.

Die Zähne klappern, sprechen geht nicht

Ich sitze nun schon vier Minuten im Kältebad und würde es noch länger aus-



Mein Instruktor: Personal Trainer Andreas Lanz von Tatkraft-Werk in Bern.

Ice, Ice Baby

Wer zur Icewoman oder zum Ice man werden will, muss die Sicherheitsregeln kennen und die Anleitung eines Profis in Anspruch nehmen. **Online-Tutorials bieten sich an.** Zum Beispiel die von Andreas Lanz, Personal Trainer und Inhaber von Tatkraft-Training in Bern. Oder die des Niederländers Wim Hof.

Um zu beweisen, dass er sein Immunsystem mithilfe seiner Methode kontrollieren kann, liess sich Hof unter ärztlicher Aufsicht **Bakterien in die Blutbahnen spritzen**, auf die das Immunsystem «normaler» Menschen mit starken Symptomen reagieren würde. **Bei ihm – und später bei weiteren Eisbad-Probanten – traten sie nicht auf.** Um die Wirkung der Methode als erwiesen bezeichnen zu können, musste der Versuch auf eine grössere Anzahl Individuen ausgeweitet werden.

Neue **Sachbücher**,
ausgelesen von Dr. phil. **Daniel Arnet**

Zur Sache!

Gemeinsinn und Gemeinheit

Solidarität ist seit der Pandemie in aller Munde. Das belegt ein Blick in die Schweizer Medien-datenbank: Im Jahr seit dem ersten Corona-Fall in der Schweiz vom 25. Februar 2020 findet sich der Begriff 38 716 Mal in deutschsprachigen Artikeln, im Jahr zuvor sind es 10 140 Nennungen – das ist beinahe eine Vervierfachung! «Wir brauchen Solidarität», schreibt der «Willisauer Bote» am 15. April 2020, am 5. Juni 2020 fragt der «Tages-Anzeiger»: «Auf welche Art sollen wir solidarisch sein?», und die «NZZ» frotzelt am 15. Februar 2021: «Das Gerede von der Solidarität.»

«**Konfliktfall Solidarität**» betitelt der deutsche Soziologe Jürgen Prott (78) sein kürzlich erschienenes Buch mit «Geschichten und Analysen aus einer erschöpften Lebenswelt». Wenn es um Leben und Tod gehe, so Prott, wenn öffentlich darüber gestritten werde, ob die menschliche Würde für alle nur zu bewahren sei, wenn sich moralische Prinzipien durchsetzen, neigen viele dazu, den gebotenen Zusammenhalt der Gesellschaft als Ausdruck gelebter Solidarität mit einer Stärkung des Prinzips des Gemeinschaftlichen gleichzusetzen. Doch Prott warnt: «Wo moralischer Rigorismus um sich greift, kann gerade ein Gemeinwesen aus dem Takt geraten.» Solidarität könne man nicht einfordern, sie sei freiwillig.

Als soziale Wesen seien die Menschen zwar aufeinander angewiesen. Sich gegenseitig anzuerkennen und aufeinander Rücksicht zu nehmen, aber auch einander in Notsituationen unter die Arme zu greifen, gehöre zu den grundlegenden Merkmalen zivilisierten Verhaltens. Aber, so Prott weiter: «Auch eine Pandemie, deren Folgen sich tief in die Poren des sozialen Alltags eingraben, setzt die Gleichzeitigkeit von Konkurrenz und Solidarität, von gelebter Mitmenschlichkeit und kalter Selbstsüchtigkeit nicht ausser Kraft.» Im Schatten des Gemein-sinns behauptete sich Gemeinheit.

Zudem hat es die Solidarität in Zeiten des Abstandnehmens nicht leicht, denn sie schöpft ihre Kraft nicht zuletzt aus menschlicher Nähe. Erschwerend kommt hinzu, dass die Nähe hier nicht das familiäre Umfeld meint. «Ist es nicht etwas ganz anderes, Bindungen in der Anonymität einer grösseren Gruppe zu festigen?», fragt Prott rhetorisch, «gar in der Gesellschaft, die manchen als eine einzige Ansammlung von Fremden erscheinen mag?» Nicht Verwandtschaft ist Voraussetzung, sondern Verlässlichkeit und Vertrauen, schreibt der Gewerkschaftssoziologe und nennt ein Beispiel: «Arbeitnehmersolidarität nährt sich gleichermaßen aus kaltem Verstand und heissem Gefühl.»

Lange bevor das Wort Solidarität in moralphilosophischen Erörterungen über das menschliche Zusammenleben Eingang fand, bezeichnete «Brüderlichkeit» die damit zur Sprache gebrachten Sachverhalte, so Prott. Doch vom christlichen Begriff der «Barmherzigkeit» hält er nicht viel, denn sie sei eine herablassende Geste, während sich solidarische Menschen auf Augenhöhe begegnen sollten: «Nur wer zum persönlichen Opfer bereit ist», zitiert Prott den US-Soziologen Richard Sennett (78), «stellt seine solidarische Grundhaltung glaubwürdig unter Beweis.»

Erkenntnis:

Ob wir Betriebe, Nachbarschaften oder ganze Gesellschaften betrachten, immer stossen wir auf Kräfte, die das Solidarische beflügeln – und auf das Gegenteil davon. «Von einem «Auslaufmodell» kann also keine Rede sein», so Prott.

Jürgen Prott, «**Konfliktfall Solidarität** – Geschichten und Analysen aus einer erschöpften Lebenswelt», Steidl

