

Beim Eisbaden in der Aare den Kopf freikriegen

Seit ich mich erinnern kann, dusche ich kalt. Es gibt nichts Besseres zum Wachwerden! Vor fünf Jahren habe ich dann mit dem Eisbaden begonnen. Ich weiss, manche frösteln allein bei der Vorstellung. Aber ich sage immer: Wer es nicht ausprobiert, wird nie wissen, wie es tatsächlich ist.

Ich suche mir für das Eisbaden jeweils eine Stelle, an der die Aare gemächlich fliesst, ziehe Schuhe und Kleider aus und setze mich für ein paar Minuten ins Wasser – mit Bikini und Wollmütze. Jetzt, im Winter, ist die Temperatur unter fünf Grad. Herrlich, wenn rundherum noch alles verschneit ist!

Inspiziert hat mich der niederländische Extremsportler Wim Hof. Er hat schon als junger Mann gemerkt, dass ihm kaltes Wasser guttut. Als er nach dem Freitod seiner Frau von Trauer erfüllt ist, beginnt er in die Grachten von Amsterdam zu steigen – und findet Frieden in der Kälte. Die Polizei hält ihn zunächst für einen Spinner. Doch mit der Zeit wird auch die Wissenschaft auf ihn aufmerksam. Wie kann dieser Mann fast zwei Stunden im Eiswasser ausharren, obschon er medizinisch gesehen längst tot sein müsste? Forscher finden heraus, dass Wim Hof seinen Körper kontrollieren kann – allein durch seine Atmung und dank dem Fokussieren seiner Gedanken.

Als erste Frau in der Schweiz habe ich mich bei ihm zur Wim-Hof-Instruktorin ausbilden lassen. Seither begleite ich Menschen beim Eisbaden.

Es geht nicht darum, wer länger im Wasser ausharren kann. Es geht darum, wieder zu sich und zu seinem Körper zu finden. Das kalte Wasser katapultiert uns ins Jetzt, wir denken nicht mehr darüber nach, was war und was sein wird. Darum kann die Kälte auch bei Trauer und Depression helfen: Sie reisst uns von einem Moment auf den anderen aus dem Gedankenstrudel. Ausserdem



Helena Hefti, 47, schwimmt mindestens einmal pro Woche in der eiskalten Aare in Bern.

«Die Kälte stärkt unser Immunsystem und wirkt entzündungshemmend»

schütten wir beim Rauskommen ganz viele Glückshormone aus.

In meinen Kursen tauchen wir zuerst nur Hände und Füsse ins kalte Wasser. In einem zweiten Schritt gehen wir an der Kälte laufen, nur in Shorts und Top. Erst danach kommt das Baden. Als Vorbereitung atmen wir 30-mal schnell, aber tief ein und aus, und halten dann länger die Luft an. Dadurch aktivieren wir unser Immunsystem. Im Wasser dann heisst es: atmen und entspannen, die Kälte an den Extremitäten wahrnehmen und die Wärme im Bauch. Aushalten, nicht sofort wieder rausspringen. Das schafft Selbstvertrauen!

Zudem stärkt die Kälte unsere Abwehrkräfte, indem sie die Zahl der weissen Blutkörperchen erhöht. Und sie wirkt entzündungshemmend, hilft etwa bei Autoimmunkrankheiten wie Rheuma.

Eisbaden ist nicht nur für harte Typen. Jeder kann die Wim-Hof-Methode lernen. Meine Erfahrung zeigt: Wer einmal damit angefangen hat, muss immer weitermachen.

tipp.

DON'TS

Nicht mit mehreren Minuten starten, sondern schrittweise an die Kälte gewöhnen. Nie allein ins kalte Wasser steigen.

AUFGEZEICHNET: MICHELLE SCHWARZENBACH