

Eisbaden im Pfäffikersee

## Die Kraft der Kälte

Innere Ruhe, einen klaren Kopf und das Glück im eiskalten See finden: Jeden Sonntag treffen sich Unerschrockene in Auslikon



Zwischen kleinen Eisschollen hindurch geht es Schritt für Schritt ins kühle Nass. Zu lange sollte der Besuch nicht dauern.

ANNALESIA ERNST «So richtig toll wäre natürlich Eislochbaden!», schwärmt Roger Müller, Initiator der «Spontact-Gruppe», die sich jeden Sonntag um elf Uhr in der Badi Auslikon zum Baden trifft. Er hat sich die Ausrüstung angeschafft, die aus einer Eissäge, Pickel, Seil und speziellen Eisschrauben besteht, die sich ins Eis bohren, ohne es zu sprengen. Dies ist an diesem Sonntagmorgen jedoch noch nicht nötig. Das Thermometer zeigt null Grad, der See ist drei Grad kalt. An den Rändern zugefroren, schwimmen Eisschollen in der freien Stelle des Sees. Eine weisse Wintersonne durchdringt die Hochnebeldecke. Sechs Männer und Frauen kommen heute zusammen. Alessia aus Boston erzählt bei der Begrüssung, dass es dort im Moment minus zwanzig Grad kalt sei. Ein Paar aus der Umgebung Winterthur ist mit dabei. In ihren Dorfbrunnen sei sie letzthin gestiegen, erzählt die Frau. Eisbaden mache einfach süchtig, setze Glückshormone frei. Mona geht zweimal pro Woche, jeweils dienstags noch mit einer Freundin. Roger ist Sonderschullehrer, arbeitet mit zwölf- bis vierzehnjährigen Jugendlichen. Zwei Drittel davon hat er fürs Eisbaden begeistern können. Es mache den Kopf frei und die Schlafqualität sei viel besser.

### Drei Minuten bei drei Grad

Bevor man anfängt zu frieren beim Herumstehen, werden die Kleider ausgezogen und es geht ins Wasser.

Roger warnt noch vor dem scharfen Eis, an dem man sich schneiden könne. Mit Mützen auf dem Kopf, Handschuhen und Badeschuhen steigt die Gruppe ohne zu zaudern ins Wasser. Es wird ganz still. Beat stoppt die Uhr. Bei drei Grad sollen es höchstens drei Minuten sein. Die Badenden reden wenig. Beat wirft ab und zu eine Eisscholle übers Eis, was ein metallisches, peitschendes Geräusch erzeugt – fast wie in einem Science-Fiction-Film. Dann ist die Zeit um und die Gruppe kommt ans Ufer zurück. Im ersten Moment sei es überhaupt nicht kalt, berichten sie. Nur wenn es windig wäre, würde es unangenehm. Roger hat einen krebserkrankten Körper, genau bis zur Linie, wo er

im Wasser war. «Mein erster Sonnenbrand», scherzt er. Er erzählt vom «Afterdrop-Effekt», einer Situation, in der das kalte Blut aus der Peripherie in den Körperkern zurückläuft, wenn sich der Körper zu schnell erwärmt und der zum Kollabieren führen könne. Die Blutgefässe verengen sich ja in der Peripherie während des Eisbadens, um die Körperkerntemperatur konstant zu halten und erweitern sich nachher wieder. Dies ist ein gewollter Effekt und macht das Kreislauftraining aus. Sie habe nie mehr kalte Hände und Füsse berichtet Manuela. Mir tun die Leute leid, die es nicht machen, meint jemand. Man strotze nachher richtiggehend vor positiver Energie. Auch dies ist ein weiterer Benefit des Eisbadens, es stärkt die mentale Widerstandsfähigkeit und somit die seelische Balance. Die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung ist erwiesen, was bei chronischen Schmerzen sehr interessant ist, ausserdem wird der Kälte Leistungssteigerung und Stoffwechsellanregung nachgesagt.

Roger hat heissen Tee mitgebracht in einem Thermosbehälter. Hagebutte mit Nelken und viel Ingwer zum Aufwärmen. Behaglich wird geschlürft, bevor dann, ganz unkompliziert, alle wieder ihres Weges gehen.

Eisbaden ist im Laufe der Zeit immer populärer geworden. Sogar speziell ausgebildete Kälte-Coaches findet man, die nebst Selbsterfahrung und Erste-Hilfe-Kenntnissen auch Atemtechniken lehren. Dem Anfänger oder der Anfängerin wird aber empfohlen, mit kalten Duschen zu beginnen, immer ein wenig länger, und im Herbst mit dem Ganzjahresbaden anzufangen.



Die Haut ist feuerrot von den eisigen Temperaturen, die Stimmung bestens. (Fotos: Annalesia Ernst)