

BLICKPUNKT

Hinterland

MENZNAU Gewinn ist um 5,2 Prozent gestiegen

Die Raiffeisenbank Menznau-Wolhusen schliesst das Geschäftsjahr 2017 mit einem Jahresgewinn von 146 000 Franken ab.
SEITE 8

EGOLZWIL/WAUWIL Für grosses Staunen gesorgt

An der «Spektrum»-GV wurde laufend der Verlauf der Versammlung skizziert und «eigenbrötler» Daniel Amrein stellt seinen neuen Holzbackofen vor.
SEITE 11

REGION Weniger Schokolade, mehr Gemüse

In einer WB-Umfrage sprechen eine Jubla-Leiterin, ein Pfarrer, eine Religionslehrerin und ein Bodybuilder über das Fasten.
SEITE 16

Die Kälte lässt ihn kalt

BUTTISHOLZ Beat Brun duscht morgens kalt, steigt in Eisbäder und geht halbnackt schneewandern. Freiwillig und mit grosser Lust. Warum nur?

von **Stephan Weber**

Das Treffen im Oltner Bahnhofcafé beginnt mit einer Überraschung. Beat Brun, der die Kälte bewusst sucht, ist erkältet. Verschnupft. Ein leichter Husten plagt ihn. Draussen zeigt das Thermometer an diesem Morgen zwei Grad Celsius an. An und für sich keine Temperatur, die Beat Brun erschauern lässt. Im Gegenteil: Er liebt die Kälte. Der gebürtige Hinterländer ist es sich gewohnt, sich in eine zwei Grad kalte und mit Eis gefüllte Badewanne zu setzen. Oder während den Wintermonaten in Badeseen zu steigen.

Beat Brun ist mit seinem Bruder Stephan und Schwester Evelyne in Buttisholz aufgewachsen. Nach der obligatorischen Schulzeit absolviert er eine Lehre im Detailhandel. Holt die Matura nach und studiert Wirtschaft in Zürich. Heute wohnt er in der Limmstadt und arbeitet als Unternehmensberater.

Barfuss ums Haus

Beat Brun liebt Rituale. Sein Morgen beginnt in der Regel immer gleich. Um sechs Uhr klingelt der Wecker. Eine Viertelstunde später zieht er sich eine Trainerhose an und geht nach draussen. Barfuss. Er spaziert ums Haus, über Rasen und Teer. «Das ist ein schöner Start in den Tag. Ich spüre das Wetter, geniesse die Ruhe und fühle mich der Natur verbunden.» Zurück im Haus macht er Atmungsübungen. «Das ist zur Aktivierung von Körper und Geist», sagt er. Anschliessend folgen das Stretching und Kraftübungen. Abgeschlossen wird das Morgenritual mit einer Dusche. «So kalt wie möglich muss sie sein», sagt Brun und gönnt sich einen Schluck vom heissen Kaffee.

Glücksgefühle, aber keine Erfüllung

Woher stammt seine Faszination für die Kälte? Beat Brun beginnt zu erzählen. Sagt, dass er bis vor ein paar Jahren Mühe gehabt habe, sich für Sachen zu begeistern. Emotionen zu zeigen. Oder Leidenschaften zu entwickeln. «Zufriedenheit und Ausgeglichenheit hatte ich bis dahin in meinem Leben wenig gespürt.» Die Ärzte diagnostizieren ihm eine chronische Niedergestimmtheit. «Ich war auf der Suche nach Erfüllung.» Zwar findet er Glücksgefühle beim Yoga, Thai-Boxen oder Marathonlaufen. Trotzdem: Vollends angekommen war er nicht. Das ändert sich, als ihn ein Kollege aus Holland zum Jahreswechsel 2016/2017 auf die Wim-Hof-Methode aufmerksam macht. «Dabei merkte ich, wie gut das meinem Körper und Geist tat.»

Der holländische «Iceman»

Wim Hof. Das ist ein 59 Jahre alter Holländer, der halbnackt am Nordpol spazieren geht, ohne zu frieren. Der den höchsten Berg Afrikas besteigt – mit Shorts und Sandalen. Einer, der im Guinnessbuch annähernd 20 Kälterekorde hält. Dieser Wim Hof sagt, dass mithilfe seiner Methode jeder Kontrolle über seine eigenen Glücksgefühle, Lebensenergien und Gesundheit erhalten könne. Tönt nach Hokusokus. Aber: Der Holländer liess seinen Körper mehrere Male von Wissenschaftlern untersuchen. Diese waren perplex, als sie regelmässig die Körpertemperatur von ihm massen. Diese blieb konstant auf 37 Grad. Auch



Beat Brun nimmt ein Bad im bündnerischen Caumasee, in 1000 Metern Höhe. Wassertemperatur: 3 Grad. Foto zvg

Herzschlag und Blutdruck waren völlig normal. Der «Tages-Anzeiger» zitierte eine Professorin, die sagt: «Wim Hof scheint sein Immun- und Nervensystem beeinflussen zu können. Anders ist dieses Phänomen nicht zu erklären.» Wie macht er das? Sicher ist: Der «Iceman» beherrscht als einer der wenigen Europäer die asiatische Meditationstechnik Tummo, die er bei buddhistischen Mönchen erlernt hat. Mit dieser – so wird behauptet – soll der Körper aufgeheizt werden können.

Beat Brun ist fasziniert von den Atemübungen, die er durch Wim Hof erlernt hat. Er wendet sie so gut es geht jeden Tag an. Sie gehen so: 30 Mal tief einatmen und wieder tief ausatmen. Beim letzten Mal ausatmen und dann die Luft anhalten. Zwei, zweieinhalb, schier drei Minuten lang. «Der Körper fühlt sich leicht an und ich spüre eine Euphorie. Es ist ein wunderbares Gefühl.» Der Körper schützte dank dieser Atemübung ein «Cocktail an Hormonen» aus. So unter anderem jede

Menge Adrenalin. «So lassen sich die Extremtemperaturen aushalten», sagt Brun. Etwa wenn er ein Eisbad nehme: «Zuerst sticht es, der Körper spannt, die Adern ziehen sich zusammen.» Nach ungefähr anderthalb Minuten gehe der Schmerz weg. «Dann habe ich Kontrolle über meinen Körper, bin wach und voller Energie.»

Mit Verlaub: Ist «Iceman» Wim Hof kein Guru? Er lädt zu Workshops, verspricht den Teilnehmern, sie können dank seinen Methoden ein besseres Im-

munsystem erlernen. Beat Brun, der Seminare von Wim Hof besucht hat, schüttelt den Kopf. «Er ist eine Leaderfigur mit grossem Charisma. Aber sein Ego hält er maximal unter Kontrolle.» Niemand werde zu etwas gezwungen. Das Motto sei: «Hör auf deinen Körper und mach, was für dich stimmt.» Und: Was sagt er Kritikern, die sagen, die Wim-Hof-Methode sei gefährlich und unverantwortlich? Man müsse bewusst mit der Situation umgehen können, nicht leichtfertig sein. Nicht Rekordhungen oder Leistungsdruck sollten einen leiten. «Mich interessiert nicht, wie lange ich im kalten Wasser ausharren oder

«Seit ich mich bewusst der Kälte aussetze, schätze ich auch die Wärme wieder mehr.»

wie lange ich die Luft anhalten kann. Ich will meinen Körper und Geist besser spüren. Im Hier und Jetzt leben. Ausgeglichen sein. Und Emotionen erleben.»

Sein intensivstes Erlebnis

«So wie hier», sagt er und zückt sein Smartphone. Auf den Bildern ist viel Nebel zu sehen, eine Winterlandschaft. Dazu ein paar Personen, grösstenteils Männer, die Shorts und Bergstiefel tragen. Die Szenerie spielte sich vor einigen Wochen an der Grenze zwischen Polen und Tschechien ab. Beat Brun ist mit rund 25 Personen unterwegs zum Berg Sznezka. Zusammen machen sie sich auf, den Gipfel auf 1600 Metern Höhe zu erreichen. Es ist bitterkalt, das Thermometer zeigt minus fünf Grad Celsius an. «Aber weil starker Wind herrschte, fühlte es sich viel kälter an.» Nach zweieinhalb Stunden müssen sich die Teilnehmer anziehen. Einige können kaum den Reissverschluss ihrer Jacken schliessen. «Das war mein bisher intensivstes Erlebnis», sagt Brun. «Ich habe Grenzen kennengelernt und erlebt, wie ich mich dabei verhalte.»

Mittlerweile ist Beat Brun selbst als Instruktor tätig. Er gibt sein Wissen weiter, erteilt Referate. So war er letzten Dezember in Willisau bei der Agentur «Frontal» zu Gast. Er referierte über die Methode von Wim Hof, gemeinsam wurden Atmungsübungen durchgeführt, bevor es für die Teilnehmer ins Eisbad ging. Zwei Minuten ausharren war angesagt. Alle zwölf hielten durch. Eine Bestätigung für Beat Brun. Er sagt: «Die Methode ist gewöhnungsbedürftig. Aber wenn ich es schaffe, können es andere auch.»

Wie hat eigentlich sein Umfeld reagiert, als er plötzlich in Eisbäder stieg und an der Kälte Gefallen fand? Er überlegt eine Weile, putzt sich die triefende Nase. «Die haben das am Anfang gar nicht so wahrgenommen. An den Städtern mag ich die Offenheit, während in meinem bodenständigen Umfeld vielleicht der eine oder andere denkt, ich sei ein Spinner. Aber das stört mich nicht.» Die Bevölkerung auf dem Land sei gelassen und naturverbunden. «Das schätze ich sehr.»

Das Gespräch neigt sich dem Ende zu. Durch das Bahnhofareal weht ein kalter Wind. Die Reisenden sind dick eingepackt. Manch einer dürfte sich nach wärmeren Temperaturen sehnen. Und er? «Seit ich mich bewusst der Kälte aussetze, schätze ich die Wärme wieder mehr.»