

# Eiseskälte als Therapie

Halb nackte Schneewanderungen, ein Eisbad oder einfach eine kalte Dusche – immer mehr Menschen finden in der Kälte Gesundheit. Und manchmal sogar Erfüllung.



---

Christian Zürcher  
Sportredaktor  
@suertscher 01:01

---

Gedanken und Probleme sind ganz weit weg: Der «Ice Man» Wim Hof bei einer seiner Aktionen. Foto: Henny Boogert

Der Kälteschock beginnt im Quartierladen. Beat Brun (34), Unternehmensberater aus Zürich, will den Filialleiter des Maxi beim Schaffhauserplatz sprechen. 30 bis 40 Kilogramm Eis brauche er, ob er einen Spezialpreis bekommen könne, sein üblicher Eislieferant sei in den Ferien. Der Filialleiter nickt. 2.10 Franken das Kilo, 50 Rappen Rabatt. «Grosse Party?», fragt der Filialleiter. «Äh nein, ein Eisbad», sagt Brun, «gut für Geist und Körper». Der Filialleiter nickt wieder, soll er doch.

Beat Brun mag Kälte, er setzt sich im Winter in den See und in die Limmat. Morgens duscht er kalt. Abends belohnt er sich manchmal nach einem harten Arbeitstag mit einem kalten Bad. Und an besonderen Tagen kauft er für 71.40 Franken Eis, kiloweise, abgepackt in Bananenschachteln, transportiert im Kofferraum seines Opel Corsa.

Die Kälte, diese noble und brutale Kraft, fasziniert die Menschen seit Jahrtausenden. Sie konserviert Nahrung, sie erfrischt, Sportler sitzen in Kältebädern, um ihre Muskeln zu regenerieren. Doch je mehr man von ihr umgeben ist, desto unbarmherziger wird sie. Frauen spüren sie früher, weil ihre Haut dünner, ihre Muskeln kleiner sind. Erfrierende im Schnee ziehen kurz vor dem Tod die Kleider aus, weil ihnen heiss ist. Kälte ist scharf wie ein Messer, stechend wie eine Nadel, einlullend wie ein Schlafmittel – zu viel davon tötet. Lauter gängige Assoziationen, alle nicht sehr positiv. Doch ein charismatischer Holländer will das ändern.

## Fast zwei Stunden im Eisbad

Wim Hof heisst der Mann. Er liebte eine psychisch kranke Frau. Als sie den Freitod wählte, fiel er – und fiel. Jahrelang lief er ohne Halt durch sein Leben, bis er eines Wintertags an einem gefrorenen Teich vorbeikam. In ihm regte sich das Gefühl: Ich muss jetzt da rein. So erzählt der Holländer den Ursprung seiner Idee, der heute Tausende Menschen folgen. Er hüpfte rein und zersprang beinahe, doch die Kälte tat ihm gut. Er fand Frieden in ihr.

Heute hält Hof 26 Kälteweltrekorde. Etwa den Rekord im Eisbadsitzen: 1 Stunde 52 Minuten und 42 Sekunden lang kann er das. Er kletterte, mit Bergschuhen und kurzen Hosen bekleidet, Richtung Mount Everest, stundenlang war er im Schnee, auf 6700 Metern musste er wegen einer Fussverletzung umkehren. Er lief barfuss und in kurzer Hose einen Marathon in Finnland bei minus 20 Grad. Medizinisch gesehen, hätte der Mann jedes einzelne Mal erfrieren müssen. Bewunderung löste er aus, aber auch Unbehagen: Spinner, so einer.

Mittlerweile hat Brun bei sich zu Hause die Badewanne mit Eis gefüllt und etwas Wasser beigefügt. Sie sieht aus wie ein Bottich voller Gin Tonic mit zu viel Eis. Brun rührt mit den Händen darin – um die Kälte zu spüren. Dann zieht er das T-Shirt aus und steigt mit Badehose in die Badewanne. 2 Grad, Eismeerkälte, ungemütlich. Kein Zögern, er taucht ein, nur der Kopf ragt aus dem Wasser. Die Ober- und Unterlippen aneinandergedrückt, er atmet tief ein und aus. Das Herz pumpt.



«Ich habe das alles trainiert. Der Mensch kann über seine Willenskraft viel mehr erreichen, als wir denken», sagt Wim Hof. Foto: wimhofmethod.com

Brun ist im Luzerner Hinterland aufgewachsen, hat eine Lehre bei Inter Discount gemacht. Dann absolvierte er die Erwachsenenmatura, ging an die Universität, studierte Wirtschaft und wurde nach dem Studium Berater. Über all die Jahre lebte in ihm ein Durst nach dem Wissen, wie man sich wohlfühlt, wie man sich besser versteht. Er versucht es mit Karate, mit Yoga, mit Marathons. Doch erst die Kälte hat ihn abgeholt.

Er liegt in seiner Badewanne, sein Körper schaltet in den Überlebensmodus und muss 37 Grad aufrechterhalten, schwierig in einer Umgebung von 2 Grad. Kaltes Wasser saugt das Leben aus dem Körper. Das Hirn befiehlt den Muskeln, wärmt euch auf. Blut wird aus den Händen und Füßen abgezogen und an die wichtigen Orte delegiert. Die Temperatur in Herz, Lunge, Leber oder Niere darf nicht unter 35 Grad fallen. Gewöhnlich tritt die Unterkühlung im Eiswasser nach drei Minuten ein. Der Puls wird langsamer, das bisschen Herzschlag pumpt weniger Blut durch die Adern, irgendwann verlässt einen das Bewusstsein, der Tod naht.

So weit ist es bei Brun noch nicht. Es sticht und brennt. «Nur am Anfang», nach einer Minute scheint sich sein Körper mit der Kälte verbrüdet zu haben. Ruhig liegt er im Wasser. Eine weitere Minute geht vorbei und noch eine – nach vier Minuten und 33 Sekunden steigt er aus dem Wasser, schüttelt sich, die Haut ist rot. «Es fühlt sich an wie ein Reboot des Ichs», sagt er. Ein Neustart im Eis. Wer nach einem Skitag oder einer Winterwanderung nach Hause kommt, kennt das; wer in den kalten See springt und sich danach auf der Liege ausruht, auch. So schlimm die Kälte erst ist, so gut tut sie danach, wenn sie sich mit ihrer charmanten Freundin, der Wärme, vereint. Doch Brun ist einer, der die Kälte der Kälte wegen sucht. Warum?

---

### **Der Körper scheint sich mit der Kälte zu verbrüden.**

---

Eben, der Neustart, wieder voller Energie sein. Brun erzählt, dass er seither stresstoleranter sei. Doch da ist noch mehr. «In einem Körper im Überlebensmodus hat es keinen Platz für Gedanken. Du bist nur im Jetzt, bei dir, beim Körper, alles

andere ist weg, nicht da», sagt er. Der Mensch ist im Flugmodus. Nichts kann ihn ablenken.

Es sind ähnliche Erfahrungen, die auch der Holländer Wim Hof damals gemacht hat. Doch er will mehr. Er machte seinen Körper zum Labor. Die Radboud-Universität im niederländischen Nijmegen hat an ihm Test um Test durchgeführt. Er sass stundenlang in einem grossen Eiskübel. Die Forscher waren perplex, Hofs Körpertemperatur blieb auf 37 Grad Celsius. Herzschlag und Blutdruck: völlig normal. Irgendwie kann Hof sein Immun- und Nervensystem beeinflussen. «Anders ist dieses Phänomen nicht erklärbar», meint Professorin Maria Hopman. Es scheint gar, als steuere er seine Adrenalinproduktion, so wies er eine höhere Konzentration auf als ein Bungee-Springer.

«Ich habe das alles trainiert. Der Mensch kann über seine Willenskraft viel mehr erreichen, als wir denken», sagt Hof. Er sagt, seine Methode könne Menschen mit Autoimmunerkrankungen wie Arthritis helfen. Er gibt Seminare, Leute kommen zu ihm nach Holland (sein Hauptquartier) oder Polen (sehr kalt), sie wollen von ihm inspiriert werden, sie wollen in Polen halb nackt durch den Schnee auf den 1600 Meter hohen Mount Snezka marschieren. Sie wollen – und können. Wieder machten Wissenschaftler Experimente. Diesmal mit zwei Gruppen. Eine wurde von Hof trainiert, die andere nicht. Es wird ihnen ein Bakterium gespritzt, das gewöhnlich nach zwei Stunden heftige Grippe-symptome auslöst. Und tatsächlich, die von Hof betreuten Leute reagierten kaum auf die Injektion, während die zweite Gruppe an Kopfweg, Schüttelfrost und Fieberschübe litt.

### **Manche schreien, andere weinen**

Beat Brun weiss davon, es fasziniert ihn. Er fuhr nach Holland an ein Seminar von Wim Hof. Einige Kursteilnehmer waren eigens von Australien und aus den USA angereist. Als sie erfuhren, dass Hof selbst gar nicht anwesend war, fluchten manche. Hof ist für sie zum globalen Vorbild geworden. Er hat sich mehr und mehr von seinen Eiskapriolen und Kältere-korden verabschiedet, reist nun um die Welt und teilt seine Idee, besucht Talkshows und hält Reden.

In Holland hat Brun auch Hofs Atemübungen gelernt, sie sollen der Hauptgrund sein für die Kontrolle des Immunsystems. Brun führt sie vor, er sitzt am Boden im Schneidersitz. Tief einatmen, tief ausatmen, 30-mal. Es hat etwas von einem Hyperventilieren. Dann, beim letzten Mal: die Luft ausatmen und den Atem anhalten. Dem Körper wird durch diese Atemkontrolle CO<sub>2</sub> entzogen, dadurch senkt sich der Sauerstoffgehalt im Blut – und wieder schaltet Brun in eine Art Überlebensmodus, wieder sind Gedanken und Probleme weg. Erstaunliches passiert. Der Körper wird leicht, die Körperspannung fällt in sich zusammen. «Ein wunderbares Gefühl», sagt er. Ein Anfänger kann in diesem Moment knapp zwei Minuten ohne Luft sein, Brun schafft knapp drei. Es gibt dazu ein Video von Hofs Seminar, 20 Menschen atmen schnell ein und aus, sie winden sich. Manche schreien, andere weinen – für Aussenstehende wirkt das merkwürdig. Die hofsche Schule sagt, dass mit dieser Übung alles frei werde, was tiefer liege als die Konditionierung.

Brun hat eine eigene These: Der Mensch hat Maschinen erfunden, um seinem Körper die tägliche Schinderei zu ersparen. Komfort und Bequemlichkeit dominieren unsere Leben, die Balance zwischen Geist und Körper ging verloren. Hofs Methode will und kann sie zurückbringen.

Neulich hat Brun sich eines dieser Gebärbecken für Hausgeburten gekauft. Seine Idee: Kälte erleben in netter Ambiance wie etwa in einem Park. Zudem hat er eine Eismaschine bestellt. Der Berater reist im Winter nach Polen, um den Berg Snezka zu besteigen und Instruktor zu werden. Er will sein Wissen weitergeben, er möchte Schulungen anbieten und die Idee verbreiten. Zwar sind die Kälteliebhaber in den sozialen Medien mit dem Hashtag [#wimhofmethod](#) sehr präsent und verabreden sich auf der ganzen Welt zum Eisschwimmen. Doch an Zürichs Ufern ist Beat Brun mit einer Handvoll Gleichgesinnter noch ein Pionier. Ein Pionier, der eine Vision und einen neuen Gesundheitstrend im Kopf hat. «Die Methode ist zwar unkonventionell», sagt er, «doch wenn ich es kann, dann können es andere auch.»