



SEINEM KÖRPER ETWAS GUTES TUN

Petra Heussi bietet in der Eisbadi am Untersee Workshops nach der Wim-Hof-Methode an

Von Uwe Oster

Beim praktischen Teil des Workshops: bis zu zwei Minuten im kalten Wasser des Untersees.

Baden im kalten Wasser liegt im Trend, und Arosa ist dabei mittendrin, gibt es hier doch die erste Eisbadi überhaupt, um die sich der gleichnamige Verein mit grossem Engagement kümmert. Zur eigentlichen Eisbadi kommen hier noch ein Ruhe- und ein Saunawagen, die das Wellness-Angebot perfekt ergänzen. Wer sich intensiver mit dem Thema beschäftigen oder das Eisbaden ganz bewusst mit allen Sinnen erleben möchte, für den hält der Verein diver-

se Angebote bereit – Yoga und Eisbaden, Sauna-Special, Vollmond-Fackelbaden ... Oder Workshops nach der sogenannten Wim-Hof-Methode. Der Niederländer Wim Hof, auch als «The Iceman» bekannt, hat eine ganzheitliche Methode für das Eisbaden entwickelt, die auf drei Säulen basiert: einer ganz speziellen Atemtechnik, der Adaption an die Kälte und der Meditation respektive der Fokussierung (Mindset), «auf das, was man macht».

«Du bist ein Eisbade-Kandidat»

Geleitet werden die Workshops von Petra Heussi, die gebürtige St. Gallerin ist zertifizierter Wim-Hof-Method-Coach. Die 46-Jährige ist in ihrer Kindheit oft beim Skifahren in Arosa gewesen. Daher sind die Workshops hier «wie eine Art Zurückkommen» für sie. Nach einer Operation am Knie hatte sie 20 Jahre lang starke Schmerzen, dazu kam Mobbing im Geschäft und ein unerfüllter Kinderwunsch – sprich es kam auf einmal «alles zusammen, nachdem es davor immer super gelaufen ist». Nachdem sie an einem solchen Tiefpunkt angelangt war, brachte ein Tipp ihres Bruders die Wende: «Du bist ein Eisbade-Kandidat». Gesagt, getan – stieg sie in einen alten Bauernbrunnen vor ihrem Haus, der von Quellwasser gespeist wird. Die wohltuende Wirkung fühlte sie bereits nach kurzer Zeit: «Das ist wie ein Mirakel gewesen. Ich habe mich beim Eisbaden sofort wohlgefühlt.»

Und weil ihr das Eisbaden nach der Wim-Hof-Methode so gutgetan hat, entschied sich Petra Heussi für die Ausbildung zum zertifizierten Wim-Hof-Coach. «Dass es mir so geholfen hat, war für mich der beste Beweis, dass das funktioniert. Ich bin sonst ein sehr skeptischer Mensch.» Daher machte sie die entsprechenden Grundlagenkurse und -workshops. «Und dann habe ich gedacht: Wieso das nicht auch anderen Menschen vermitteln, von dem ich selbst so begeistert bin.»

Petra Heussi arbeitet hauptberuflich im Sicherheitsbereich, ihr Mann Martin ist Polizist. Darüber hinaus betreibt Petra im Züribiet einen Hof: Unter dem Motto «Wyland Usziit» bietet sie hier tiergeschütztes Coaching (mit Lamas und Minipigs) sowie massgeschneiderte Auszeiten an (www.wyland-usziit.ch). Zudem gibt es bei den Auszeiten auf dem Hof auch die Möglichkeit zum Eisbaden. Zwar gibt es auch den alten Bauernbrunnen noch, doch steht für die Kunden ein (mobiler) Kältepool zur Verfügung, mit dem sie auch zu Vereinen oder Firmen vor Ort gehen kann. Bei diesem Pool kann sie die Wassertemperatur zwischen 4 und 16 Grad einstellen.

Aber auch in Seen oder an Flüssen bietet Petra Heussi mittlerweile Eisbade-Workshops an – sogar am Rheinfluss in Schaffhausen. Und eben am Obersee in Arosa. Dabei bieten sich die Workshops nach der Wim-Hof-Methode auch für Menschen an, die das Baden im kalten Wasser schon ausprobiert haben, «um zu verstehen, was da passiert. Einfach um noch einen Schritt weiterzumachen». Wer eisbade oder im kalten Wasser schwimme, «tut seinem Körper schon sehr viel Gutes». Wim Hof hat darauf basierend seine Methode entwickelt, die wiederum aus den drei eingangs beschriebenen Säulen besteht. Der Mehrwert, sagt Petra Heussi, «ist die Ent-

lastung des ganzen Systems, sodass man sich einfacher, gesünder und gezielter der Kälte aussetzen kann».

Der Ablauf der Workshops

Der Ablauf der Wim-Hof-Workshops ist inhaltlich sehr genormt. Dazu gehört auch eine stressfreie, ungezwungene Atmosphäre. Dann lernt man sich so weit gegenseitig kennen, «dass man sich wohlfühlt». Auch für den Instruktor ist es wichtig, zu wissen, was der Hauptfokus der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist. Dazu kommt das vorgeschriebene Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens. Der eigentliche Workshop beginnt dann mit ein bisschen Theorie – wer ist Wim Hof, und worauf beruht seine Methode. Dann geht es aber sehr schnell zu dem ganz speziellen Atmen, das immer und immer wieder geübt wird. «Wir atmen immer, aber wir sind uns seines enormen Potenzials meist nicht bewusst. Das gezielte Trainieren von kleinen Stress-Momenten birgt eine Fülle von Vorteilen: Mehr Energie, weniger Stress und eine verstärkte Immunantwort», erklärt Petra Heussi.

Schliesslich wird erklärt, wie die Adaption an die Kälte funktioniert. Denn die richtige Exposition gegenüber Kälte löse geradezu eine Kaskade von gesundheitlichen Vorteilen aus – und dann geht es über zum praktischen Teil, dem Baden im eiskalten Wasser (jeweils zwei Minuten). Insgesamt dauert der Workshop je nach Teilnehmerzahl drei bis vier Stunden.

Sich selbst überwinden

Kann eigentlich jeder Eisbaden? «Wir sind keine Mediziner», stellt Petra Heussi klar,



Zuhause im Zürcher Weinland: Petra Heussi mit einem Kunden im mobilen Eisbade-Pool.

aber grundsätzlich halte der Körper eines «normal gesunden Menschen» das locker aus. Aber es gebe einige Ausschlusskriterien, die man besser mit seinem Arzt bespreche (zum Beispiel Herzschwäche oder Raynaud Syndrom), Schwangeren rate man vom Eisbaden eher generell ab. «Unser Körper sucht den Ausgleich. Der stellt nicht einfach ab. Das ist ein Überlebenstrieb», erklärt die Instruktorin. Der Körper versucht von sich aus, in die Homöostase zu kommen, sprich die Körperfunktionen im Gleichgewicht zu halten und allfällige Änderungen (etwa der Wassertemperatur) auszugleichen. Und generell gilt: «Wenn man mal im kalten Wasser

drin ist, ist man drin.» Auch wenn das Einsteigen bei vier Grad natürlich etwas anspruchsvoller sei als bei 14 Grad. Aber wie sagt Wim Hof: «Das grösste und schwierigste Hindernis im Leben besteht darin, sich selbst zu überwinden!».

Hier die Termine für die nächsten Grundlagen-Workshops nach der Wim-Hof-Methode in Arosa: 15.

Dezember, 28. Dezember, 26. Januar, 23. Februar, 8. März jeweils von 12 bis 15 Uhr sowie am 16.

Dezember, 29. Dezember, 27. Januar, 28. Januar, 24.

Februar, 25. Februar, 09. März, 10. März jeweils von 9 bis 12 Uhr. Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.eisbadi.ch. Zum Eisbaden und zur Wim-Hof-Methode allgemein: www.staycool-eisbaden.ch.



Auf ins kalte Nass.



Petra Heussi beim Workshop ganz in ihrem Element.