Zum Eisbaden auf den Bauernhof

Kurs in Marthalen Eisbaden habe ihr Leben verändert, als sie an einem Tiefpunkt gewesen sei, sagt Petra Heussi. Deshalb bringt sie anderen bei, wie das Eintauchen ins kalte Wasser den grössten Nutzen bringt.

Ines Rütten (Text) und
Madeleine Schoder (Fotos)

Für Diana Capoccia aus Unterstammheim ist es das erste Bad im vier Grad kalten Wasser: «Man muss es für das Gefühl danach tun», sagt sie. Angeleitet wird sie von Petra Heussi (rechts).

Im «Wohnzimmer» der ausgebauten Scheune des Radhofs 1 in Marthalen bringt Heussi Menschen die Wim-Hof-Atemtechnik bei.

Urs Oppliger (57) war schon im Winter im See. Im Workshop möchte er sich gezielter mit der Methode des Eisbads auseinandersetzen.

«Schau mich an, atmen, lang ausatmen, super machst du das», sagt Petra Heussi, während sie auf der Terrasse hinter ihrem Bauernhof neben einem dunkelgrauen Pool steht, in dem genau eine Person Platz hat.

Im vier Grad kalten Wasser sitzt eine Teilnehmerin von Heussis Eisbad-Workshop und atmet heftig. «So, zwei Minuten sind um, nun langsam rausgehen, du hast es geschafft, super», sagt Heussi mit sanfter Stimme. «Du kannst dein Tuch nehmen und dich aufwärmen gehen.»

Drei Stunden vor dem Gang ins kalte Wasser sind drei Frauen und zwei Männer auf Petra Heussis Hof in Marthalen angekommen. Sie alle besuchen an diesem Abend Heussis Einsteigerworkshop zum Eisbaden nach der Wim-Hof-Methode, die der niederländische Extremsportler Wim Hof entwickelt hat. Ein regelmässiges Training soll das Immunsystem stärken, Entzündungen bekämpfen, die Regeneration, mentale Stärke und Stressresistenz fördern.

Die Erleuchtung

«Ich bin selbst mein bestes Beispiel», erzählt Heussi den Teilnehmenden an einem grossen Tisch in der ausgebauten Scheune des Hofs. Ihre grau gesträhnten Haare fallen ihr auf die Schultern, die in einem dunkelgrünen T-Shirt mit dem Logo von Wim Hof stecken. Ihr freundlicher Blick führt durch eine Brille mit silbernem Rand, und ihr Lachen ist breit und ansteckend.

Das Eisbaden habe ihr Leben verändert. Seit ihrer Kindheit sei sie vom Erfolg verwöhnt gewesen. Ob Schule, Sport oder Beruf – überall habe sie ohne Probleme zu den Besten gehört. Sie war Meisterin im Vollkontakt-Kickboxen und spielte Fussball in den USA. «Doch irgendwann kam der Bruch», sagt sie.

Buchstäblich. Sie erlitt beim Sport mehrmals Knochenbrüche und einen Kreuzbandriss. Nachdem dieser falsch operiert worden war, war es mit der Sportkarriere vorbei. Heussi litt unter chronischen Schmerzen im Knie.

Mit dem Ehemann blieb dann auch noch der Kinderwunsch unerfüllt, und beruflich ging es für die Sicherheitsfachfrau bergab, als sie im Geschäft gemobbt wurde. «Nie hätte ich gedacht, dass mir so etwas passiert», sagt sie. «Ich war richtig am Ende.»

Am Tiefpunkt kam eines Tages ihr Bruder, der sich schon mit der Wim-Hof-Methode befasst hatte, und sagte: «Das musst du machen.» Er überzeugte seine Schwester, in den Steinbrunnen vor dem Hof zu steigen. «Und in diesem Moment hatte ich eine Erleuchtung», sagt Heussi. «Obwohl ich nicht besonders gläubig bin.» Noch im kalten Wasser hätten sich ihre Schmerzen aufgelöst. «Ich sah wieder klar, und es ging mir nur noch gut», erzählt sie mit Tränen in den Augen.

Eine Woche lang stieg sie täglich in den Brunnen. Ihre Knieschmerzen seien bis heute nicht zurückgekehrt, die chronische Entzündung sei abgeklungen.

Das Atmen

Sie treibt wieder Sport und nimmt sogar viermal pro Jahr an Extremhindernisläufen, sogenannten Spartan Races, teil. Das alles bewog sie dazu, sich vor anderthalb Jahren als Wim-Hof-Instruktorin auszubilden, um das Wissen weitergeben zu können. Heussi hat schon viele Leidenschaften: Sie ist Sicherheitsfachfrau, Berufspilotin, bietet Auszeiten auf ihrem Hof an und tiergestütztes Coaching mit ihren Lamas und Minischweinen.

Nach der Einführung steigen die Kursteilnehmenden in der renovierten Scheune in einen Galerieraum hinauf, der wie ein Wohnzimmer eingerichtet ist. Atmen steht auf dem Programm – der erste Pfeiler der Methode.

Heussi setzt sich auf den Boden und erklärt zunächst, was bei der Wim-Hof-Atmung im Körper passiert. Das Ziel der Technik ist ein Wechselspiel zwischen Stress und Entspannung. Der Körper gleicht immer wieder zwischen den beiden Zuständen aus. So soll er resistenter gegen Stress werden, sich leichter wieder in die Entspannung bringen, was die Gesundheit fördert. «Richtig cool», sagt Heussi.

Die Teilnehmenden liegen auf blauen Sportmatten im Raum verteilt oder auf dem grauen Sofa. Heussi leitet das Atemtraining an: 30-mal tief in den Bauch atmen. Der Raum füllt sich mit lautem Schnaufen. Dann ausatmen und Luft anhalten.

Wer die Luft nicht mehr länger anhalten kann, nimmt einen tiefen schnellen Atemzug. Dann sollen die Teilnehmenden die Luft noch mal 15 Sekunden anhalten, den Körper anspannen und schliesslich langsam ausatmen, entspannen. «Das war die erste Runde, wir machen noch mal zwei. Wie geht es euch?», fragt Heussi. Den Teilnehmenden kribbeln die Finger, Beine oder Nasen, sie frösteln, gähnen oder strecken sich. «Ich fühle mich wie zurück aus den Ferien», sagt einer.

Alles normal, das wissen sie aus der Theorie. Der Körper reagiert auf die veränderte Sauerstoffzufuhr. Für die nächsten zwei Runden dimmt Heussi das Licht. Sie stellt sich mitten in den Raum, verlagert ihr Gewicht von einem Bein aufs andere, spielt Musik ab, tanzt beinahe und zählt dabei Atemzüge: «Tief einatmen uuu- und loslassen. Geniesst eure Zeit. Wie cool ist das?»

Nach den drei Runden Atemtraining setzen sich alle wieder auf, blinzeln, strecken sich und spüren dem Kribbeln nach, das sich nun durch den ganzen Körper zieht.

Das Bad

Nach dem Atemtraining sitzen die Teilnehmenden wieder um den grossen Tisch. Heussi bereitet sie auf das Bad im vier Grad kalten Wasser vor. Dabei gehe es nicht mehr darum, den Körper mit der Atmung zu stressen. «Die Kälte ist der Stress, und wir möchten unsere Atmung so kontrollieren, dass wir in die Entspannung kommen», erklärt sie.

Ein paar tiefe Atemzüge, fokussieren und dann zügig rein ins Wasser, so tief, dass die Schultern bedeckt sind. «Bleibt ganz bei euch und versucht, euch zu entspannen, es ist nur kaltes Wasser.»

Zwei Minuten dauert das Bad, dann soll der positive Effekt eintreten. «Mehr bringt nicht mehr», sagt Heussi. Der Körper soll merken, dass er die Kälte überstehen kann. «Gönnt euch das.» Einer nach dem anderen soll nun nach draussen kommen, durchatmen und zügig in den Pool steigen.

Nach den zwei Minuten im Wasser darf man nicht etwa ins Haus rennen und sich warm einpacken. Nein, der Körper soll sich selbst wieder aufwärmen. «Sich bewegen, ganz bei sich bleiben. Wie cool ist das?»

Das heisst: noch in den Badesachen bei neun Grad Lufttemperatur breitbeinig aufstellen, ein bisschen in die Knie gehen, alle Muskeln anspannen und die Arme langsam hin- und herbewegen.

Durch die Muskelspannung entsteht Wärme. Unkontrolliertes Schlottern soll so ausbleiben. «Wir wollen die Kontrolle über den Körper.»

Die Umarmung

Alle Kursteilnehmenden steigen ins kalte Wasser und schaffen es, zwei Minuten zu bleiben. «Ich hatte echt Fluchtgedanken», sagt Diana Capoccia. Die 39-Jährige aus Unterstammheim war zum ersten Mal im Eisbad. «Ich habe es nur geschafft, weil ich dabei in Petras liebes Gesicht geschaut habe», sagt sie und lacht. Und später: «Man muss es für das Gefühl danach machen, das ist super.»

Am Schluss treffen sich alle, unterdessen bekleidet, in einem Kreis auf der Terrasse. Noch mal aufwärmen. Laut schallt der 80er-Jahre-Hit «Eye of the Tiger» von Survivor durch die Nacht – passend zum Gefühl der Eisbadenden. Die Stimmung ist feierlich, ausgelassen, fast euphorisch. «Ihr habt es geschafft, super!», lobt Heussi noch einmal, bevor sie zur Schlussrunde in die Scheune einlädt, wo es für alle ein Zertifikat und eine Umarmung gibt.

Der «Iceman»: Wim Hof und seine Methode

Wim Hof ist ein Niederl^{a}nder, der auch unter dem Namen çThe Icemanè bekannt ist. Er h^{a}lt mehrere Weltrekorde, die alle mit dem Aushalten von K^{a}lte zu tun haben. So bestieg er beispiels-weise den Kilimandscharo in kurzen Hosen, schwamm 66 Meter unter einer Eisdecke oder sass fast zwei Stunden im Eisbad. Seine Videos erreichen weltweit ein Millionenpublikum.

Wim Hof begr¿ndet seine Erfolge mit dem Training nach der von ihm entwickelten Methode, die sich aus den drei Pfeilern Atmen, Fokussieren und Eisbaden zusammensetzt.

Petra Heussi ist zertifizierte Wim-Hof-Instruktorin und bietet unter ihrer Marke Staycool regelm^{a}ssig Workshops zur Wim-Hof-Methode an - auf ihrem Hof in Marthalen, in Feuerthalen oder in der ersten Schweizer Eisbadi in Arosa.

Kürzlich hat sie ihre Wim-Hof-Level-2-Ausbildung ab-geschlossen. Damit kann sie noch intensivere Atemtechniken lehren und weitere Aktivitäten in der K^{a}lte anleiten, zum Beispiel Winterwanderungen in Badekleidern. Teilnehmende m¿ssen mindestens 18 Jahre alt sein und d¿rfen nicht an Epilepsie oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Auch Schwangeren wird grunds^{a}tzlich vom Eisbad abgeraten. Im Zweifelsfall reden Sie vorher mit Ihrem Arzt. Es ist auch wichtig zu betonen, dass das Atem-Training unbedingt in gesch¿tztem Rahmen durchgef¿hrt werden muss (z.B. nicht im oder am Wasser, nicht beim Lenken eines Fahrzeuges).
www.staycool-eisbaden.ch
www.wimhofmethod.com (rut)