



Zusammen wird's
im Eisbad gleich
wärmer. Oder?

EIS IST GESUND

text JULIA KOPATZKI

Niemand kann in Minusgraden so lange ausharren wie Wim Hof. Der Niederländer glaubt, Kälte habe heilende Kräfte. Ein Kursbesuch

Liebe und Kälte sind für Wim Hof das Gleiche. „Wenn du verliebt bist, dann zählt nichts anderes“, sagt er, und genauso sei es, wenn er ins Eiswasser eintaucht. Mit seiner Liebe zur Kälte buhlt der Niederländer um die Liebe der Menschen, vor allem um die der Wissenschaftler, die ihn nicht mehr als Spinner und Scharlatan sehen sollen, sondern als jemanden, der andere heilen will.

Ich treffe den „Iceman“ in München. Die *Wim Hof Experience* findet in einem Indoor-Beach statt, Sand, Bambussträucher, Betonwände – Urlaub das ganze Jahr. Im Sommer stehen draußen weiße Holzmöbel, Sonnensegel flattern im

Wind, heute warten hier vier blaue Plastikpools auf die Teilnehmer. Später werden sie mit Eiswürfeln und mit Menschen gefüllt sein, das Wasser hat zwei Grad.

Wim Hof, 60, Typ Robinson Crusoe mit Shorts und zotteligem Haar, thront auf einer Strandliege auf der Empore und beobachtet das Treiben in der Halle. Pärchen und Gruppen von jungen Männern, allesamt potenzielle Fitnessblogger, betreten die Halle, rollen ihre Yogamatten aus. Es dauert noch, bis es losgeht, aber schon jetzt drängen sich Matten und Handtücher dicht an dicht. Manche entdecken den Iceman da oben, winken. Er winkt zurück. Viele kennt er schon.

Große Plakate an den Wänden verraten, was den Iceman so besonders macht: Sie zeigen, wie er halb nackt zwischen Eisbergen meditiert, halb nackt beim Yoga im Schnee. „To feel is to understand“, steht darauf. Er lief barfuß einen Halbmarathon bei minus 20 Grad, bestieg schneeverwehte Berggipfel, tauchte unter Eis. So brachte er es auf 26 Weltrekorde. Und viel Aufmerksamkeit.

Mit seinem Programm tourt er um die Welt, überall wollen sie den Iceman erleben. Der Sechs-Stunden-Kurs mit ihm kostet fast 200 Euro, heute ist er ausgebucht. Ich ergattere nur noch einen Platz in der letzten Reihe, es geht los.

Als der Iceman die Bühne betritt, dimmen sie das Licht. Er flucht viel, spielt ein bisschen auf der Gitarre, alle hören gebannt zu. Er zeigt Folien mit Diagrammen, alles sieht streng wissenschaftlich aus. Er macht einen Spagat aus dem Stand, trotz seiner 60 Jahre. Er zeigt Fotos von sich mit Kabeln am Körper, die ihn vermessen. Mit jedem neuen Rekord wollten mehr Wissenschaftler wissen, wie er das schafft. Mit seiner Methode aus Atmen, Meditation und Kälte könne er sein Immunsystem kontrollieren, seine Körpertemperatur. Deshalb sei er nie ernsthaft krank gewesen, sagt er. „It's science!“ Und deshalb sei er auch nicht übermenschlich, sondern könne allen beibringen, was er kann.

Die Liebe zur Kälte hatte er schon immer. Doch als sich seine Frau vor mehr als 20 Jahren das Leben nahm, begann er zu forschen, ob er mit der Kälte Depressionen heilen kann, ob er sie vielleicht hätte retten können. So wurde er zum Iceman. „Depressionen sind Terroristen in eurem Gehirn“, ruft er. Er will die Terroristen bekämpfen. Das Publikum schreibt mit.

Das Image als Übermensch, die 26 Weltrekorde, alles nur Mittel zum Zweck, sagt Wim. Er wollte, dass die Forschung auf ihn aufmerksam wird, auf seine *Wim-Hof-Methode*. Er wollte beweisen, dass sie wirkt, dass man sich mit ihr vor Krankheiten schützen kann. Als erste Studien belegten, dass sein Ansatz helfen könnte, habe er geweint.

Dann steigt Bart auf die Bühne, Kappe, Pulli, er ist einer der Kursleiter. Die Methode ist inzwischen so beliebt, dass Wim über 200 Menschen ausgebildet hat, um sie weiterzugeben. Auch bei der *Wim Hof Experience* erklärt er nicht selbst. „Er ist zu euphorisch“, sagt Bart.

Zuerst machen wir einen Test. Wir sollen die Luft anhalten so lange wir können. Bart zählt in Zehnerschritten die Sekunden, ich schaffe etwas mehr als 40. Dann kommt die Atemtechnik: tiefes Einatmen, abruptes Ausatmen, kontrolliertes Hyperventilieren, eine halbe Minute lang. Die Halle schnaubt, als wäre das ein Geburtsvorbereitungskurs, einer reibt sich den dicken Bauch. Dann wieder Luft anhalten. Dieses Mal schaffe ich mehr als 80 Sekunden. Ein Mann hält

Wie Rimini im Sommer: Wenn Wim Hof auftritt, wird es eng auf dem künstlichen Strand in München



sogar drei Minuten durch. „Warst du schon mal bei Wim Hof?“, fragt Bart ihn. Er nickt lachend.

„Es kann sein, dass ihr verkrampft“, sagt Bart jetzt. „Das ist normal.“ Die Ausbilder platzieren sich zwischen den Reihen, sie werden darauf achten, dass es niemand übertreibt. Auf einer Bank sitzen trotzdem zwei Rettungssanitäter. Wir liegen im Sand und sollen nun eine halbe Stunde lang atmen. 30-mal ein und aus, dann die Luft anhalten, so lange wir können. Meditative Musik erklingt, das Licht wird wieder gedimmt.

Ich liege da und atme und halte die Luft an und atme und halte die Luft an, und irgendwann wird alles leiser. Ich beginne die Musik verzerrt zu hören, die Atemgeräusche der anderen verschwinden, dafür wechseln sich in meinem Kopf ein lautes Rauschen und totale Stille ab. Irgendwann kehren die Geräusche zurück, und ich liege wieder nur da und atme.

Pause. „Was hast du bei der Übung gespürt?“, fragt mich ein Mann und setzt sich zu mir in den Strandkorb. Als ich ihm von den verzerrten Geräuschen erzähle, guckt er begeistert: „Du hattest eine auditive Erfahrung. Das hatte ich noch nie!“ Dafür bade er regelmäßig mit Freunden in Eiswürfeln: „Die Kälte gibt mir eine Klarheit, die ich sonst nie erreiche.“

Dann endlich, nachdem wir meditiert und Yoga gemacht haben, kommt das Eisbad. Die erste Gruppe geht raus zu den Pools. Als sie zurückkommen, knallrote Körper, strahlende Gesichter, jubeln mehr als hundert Menschen für sie.

Im Bikini muss nun auch ich nach draußen. Auf drei steigen wir in das Becken voller Eiswasser. Ich japse, bekomme kaum Luft, unkontrolliertes Hyperventilieren. Dann fühle ich eine warme Hand in meinem Nacken, eine sanfte Frauenstimme sagt, ich solle mich auf den Feuerball in meinem Herzen konzentrieren, „to feel is to understand“. Zu jedem anderen Zeitpunkt würde ich darüber lachen, nur jetzt nicht. Ich richte meine Gedanken auf mein Herz, dorthin, wo die Liebe sitzt, es wird still und laut zugleich. Kalt ist es jetzt nicht mehr. ●

WECHSELBAD

Der Iceman übertrifft sich am liebsten selbst, seinen Rekord für das längste Eisbad brach er 16-mal. Seit 2014 hält er ihn aber nicht mehr, der Chinese Songhao Jin schaffte acht Sekunden mehr: eine Stunde, 53 Minuten und 10 Sekunden. Songhao Jin soll aber erst mal die andere Nummer von Wim Hof nachmachen: Der lief auch schon einen Marathon durch die Wüste, ohne einen Tropfen zu trinken.



Wim Hof trägt Haupt- und Gesichtshaar als Allwetterfrisur