

# Bei minus 10 Grad im Lac de Joux

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zürcher Illustrierte**

Band (Jahr): **15 (1939)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-753318>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Hoch oben im Waldtinder Jura liegt der Lac de Joux, 1010 Meter ü. M. Unser Reporter liess auf Skiers über die Eislücke hinaus zu der Stelle, wo es baden müssig. Zuerst nicht er soll trotz der 10 Grad unter Null run, weil man dann keine Entschuldig weniger rasch im Schwimmbad sein kann. Die Zerstörer dicke Eisschicht aus, halb im Geviert, und nicht da gehen sie hin.



Aus dem herabgeschickten Eis hat er sich ein altes nicht federates Springbrett gemacht, von dem er abspringen im Begriffe ist. Der block amarré, il a fait un plongeur.

Sur la glace du lac de Joux (1010 m. d'altitude), ce jeune homme, torse nu par 10 degrés sous zéro prépare sa «poutre».

AFRIKAMEN PHOTOPRESS

# Bei minus 10 Grad im Lac de Joux



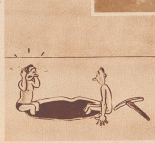
«Laf uns gehen, Pier, ich klinge eine Lustgeizalidung, wenn ich dem Kerl noch lange zusehe»  
— Alton, Pierre, à Joux de regarder ce 1920, je vas attraper une bronchite.  
(191, ANTONIO)

Du kaltes Wasser, mit dem menschlichen Körper in gewissen Ausgabeliken in gewisse Beziehung gebracht, mancherlei wohltuende Eigenschaften besitzt, gehört heute zum Einmalein der Gesundheitspflege. Daß man aber einer die Lehre von der kalten Abkühlung, vom Rücken-, Bauch- und Kniegüß ins tägliche winterliche Seebad umsetzt, ist schon ein bildlich ungewöhnlich. Zwar gibt es da und dort richtige Winter-

schwimmvereine, Gruppen von Kaltwasserliebhabern, die auf ihr tägliches Eiswasserbad förmlich feiern, anstatt beim bloßen Gedanken daran Hühnerhaut zu kriegen.

Einen dieser Kaltwassererfinder stellen wir hier im Bild vor. Es ist ein Genfer Bildreporter. Er schreibt uns, daß er seit acht Jahren täglich, ob Sommer oder Winter, ob's regnet oder schneit, im Föhn und im Bierwind, bei Sonne und Nebel, kopftief im Wasser springt, ohne sich bis dato auch nur den geringsten Schnupfen geholt zu haben. Nach jedem Bad stellt er eine wohlige Belüftung der Blutströmung fest. Natürlich sei einige Vorsicht am Platze. Man müsse im Wasser ständig ein bildlich herumswimmen, und das Winterbad dürfe nicht mehr als zehn Sekunden dauern. Schuld man wieder auf festem Boden stehe, sei einiges Turnen sehr angezeigt. Diese täglich wiederkehrende, mit verbissener Starrheit durchgeführte Verücktheit—sichle den Charakter und Körper zugleich, stärke die Atmungsorgane und verbinde die Arterienverkalkung. Immerhin, wohlgeachtet, ein Arzt sei er nicht.

Letztes Jahr habe er ausnahmsweise im September mit Baden aufgehört, sei dann aber im Januar zum zufolgenden Lac de Joux hinaufgefahren, habe weit draußen auf dem Eis ein Reckbrett weggeholt und dort rasch, ohne vorangegangenes «Training», ein Bad genommen, ohne sich dadurch auch nur den geringsten körperlichen Schaden zugefügt zu haben. In einer englischen Zeitung habe er einmal von einem alten Londoner gesehen, der im Alter von 103 Jahren gestorben sei, nachdem er von Jugend auf bis zu seinem hundertsten Jahre täglich im Winter in der Themse gebadet habe. Muß man da nicht ein Kaltwasserfanatiker werden?



«Mein Gott, habe ich wieder kaltes Wasser!» — Seigneur, j'ai de nouveau froid aux oreilles.  
(191, ANTONIO)

## Neptune 1939

On m'a toujours pris pour un sceptre de déséquilibre parce que je prends mon bain au lac tous les jours, l'hiver comme l'été et par n'importe quel temps.  
Evidemment ce bain demandait quelques précautions et un peu de prudence, cela va de soi, mais c'est sans une trace d'écoulement et d'endurance qui j'aurais le volonte, car de la volonte il en faut pour continuer de faire chaque jour son plongeon. Le plus difficile, c'est de se déshabiller, mais voilà fait, le reste va tout seul et le contact avec l'eau froide n'est nullement désagréable comme on pourrait le croire, si condition bien entendue de plonger dans l'eau sans hésiter.  
A la sortie du bain, qui ne dure pas d'avant au delà de 10 secondes, on est essouffé par une bienfaisante chaleur due à la réaction du sang. A ce moment là il est bon de faire une bonne et intense culture physique tout en prenant bien garde de ne pas prendre froid. Cette régularité chaque jour, cette «folie» fortifie les bronches, les voies respiratoires et c'est le remède tout indiqué pour ceux dont la circulation du sang est défectueuse.  
Il y a bien sûr que je ne baigne pas comme bœuf, si c'est jamais entré le moindre rhume ou autre mal.  
G. Meylan.



Und schon taucht er unter. Temperatur = 0 Grad, in der Tiefe bis gegen 4 Grad. Nachdem er sich in der Minustemperatur aufgehoben hat, muß ihm das Wasser jetzt fast warm vorkommen. Sans hésitation, il se jette dans l'eau glacée.



Aufgetaucht, noch ein heftiges Gestrampel mit dem Beinern, und spätestens zehn Sekunden später kriecht er wieder aufs Land, das heißt aufs Eis. Das im gar nicht so leicht. Comparé à la température de l'air, l'eau paraît presque chaude, mais il n'y demeure qu'une dizaine de secondes.



Das Unangenehme an der eisigen Geschichte ist eigentlich das Anziehen. Hier heißt es aufpassen, daß man sich nicht erkältet. Il n'est pas toujours facile d'enlever des caleçons de bain qui sont raidis le gel.