

Auf Initiative eines Fitnessanbieters stellen sich 100 Mutige der Kälte-Challenge, um das Immunsystem zu stärken.

">

FAKTEN & HINTERGRUND

SERIE MEDIZIN VON NEBENAN

Eiskalte Herausforderung



([https://rp.s4p-iapps.com/pdf/published/company/173/pdfplace/1847/richmedia/1016535/16/image/thumb/2353032019_98941530c2.IRPRODGERA_I3HYXF.jpg?description=Initiator Eike Zywietz geht mit gutem Beispiel voran und springt regelmäßig in den bitterkalten See.](https://rp.s4p-iapps.com/pdf/published/company/173/pdfplace/1847/richmedia/1016535/16/image/thumb/2353032019_98941530c2.IRPRODGERA_I3HYXF.jpg?description=Initiator+Eike+Zywietz+geht+mit+gutem+Beispiel+voran+und+springt+regelm%C3%A4%C3%9F+in+den+bitterkalten+See.))

Foto: Gipfelkurs

Initiator Eike Zywietz geht mit gutem Beispiel voran und springt regelmäßig in den bitterkalten See.

Auf Initiative eines Fitnessanbieters stellen sich 100 Mutige der Kälte-Challenge, um das Immunsystem zu stärken.

VON MARC INGEL

LUDENBERG || Es sei ein wenig eskaliert, sagt Dennis Rombey, und das meint er natürlich im positiven Sinne. Als Projektmanager und Prokurist arbeitet er beim neuen Fitnessanbieter Gipfelkurs, der sich im vergangenen Jahr direkt an der Galopprennbahn im Wandershof angesiedelt hat. Das Unternehmen hat sich mit einem großen Stab an Honorarkräften auf betriebliche Gesundheitsförderung, Personal Training, Lauf- und Schwimmkurse, auch Triathlon, Yoga und Ernährungsberatung spezialisiert. Alles ist sehr professionell organisiert, mit aufwendigem Equipment, zur Körper- und Stoffwechselanalyse zum Beispiel. Aber das alles half in dieser Zeit eben auch nicht weiter, Corona hat den Geschäftsbetrieb weitgehend lahmgelegt. „Wir brauchten neue Möglichkeiten, um unsere Kunden aktiv und bei Laune zu halten“, sagt Rombey. So entstand die Idee der Kälte-Challenge.

Eike Zywietz ist Gründer und Geschäftsführer von Gipfelkurs. Der Sportwissenschaftler hat eine Zusatzausbildung als Therapeut in klinischer Psycho-Neuro-Immunologie (grob: erforscht die Wechselwirkung von Psyche, Nerven- und Immunsystem) und kennt sich daher auch mit evolutionärer Medizin aus. „Kälte als hormetischer Reiz stärkt das Immunsystem“, sagt er. Und genau das sollten die Teilnehmer einer für diese spezielle Herausforderung gegründeten Facebookgruppe am eigenen Leib erfahren.

Klar ist so etwas auch in teuren Apparaturen wie Cryosaunen möglich. Aber die eigene Dusche, die Badewanne mit eiskaltem Wasser, die im Profi-Fußball so gerne zitierte Eistonne oder sogar der mutige Sprung in den klirrend kalten See tun es ja auch – immer in Verbindung mit speziellen Atemübungen als Vorbereitung. „Wir leben trotz allem in einer Komfortzone, kennen weder richtig kalt noch richtig warm, haben nie wirklich Hunger oder Durst, sind keinen extremen Reizen ausgesetzt“, erläutert Zywietz. Und genau das, in diesem Fall eben ungewöhnliche Kälte, setze Kräfte frei, schaffe Energie, könne meditativen Charakter haben. „Und ein Teilnehmer hat uns sogar versichert, dass seine Neurodermitis seit Beginn der Challenge nahezu weg ist“, erzählt Rombey.

Fast 100 Mutige wollten sich diese eiskalte Herausforderung nicht entgehen lassen, steigerten die Dusch- oder (Eis-)Badezeiten von anfangs 30 Sekunden auf später drei Minuten und länger. Die persönliche Bilanz inklusive Herzfrequenz wurde dann in der Gruppe geteilt. 33 Tage sollte die Challenge bis Neujahr andauern, „aber viele machen jetzt einfach weiter“, so Rombey. „Man darf es natürlich nicht übertreiben, sollte vor allem langsam anfangen. Aber dann merkt jeder schnell, wie positiv die Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem, auf die Haut, auf den Körper insgesamt sind“, sagt Zywietz.

Das Feedback der Teilnehmer, die sich anfangs natürlich schon quälen mussten, ist jedenfalls ausnahmslos positiv. Viele verbinden die Challenge mit Sport, Crosstouren mit dem Mountainbike bei Minustemperaturen zum Beispiel, „da kommt einem die kalte Dusche nachher fast schon warm vor“. Und wem das alles noch immer nicht reicht, kann sich in den folgenden Wochen noch steigern: Denn die Temperaturen in den Seen sind im Februar am niedrigsten. „Ich bleibe auf jeden Fall dran“, schreibt eines der Gründungsmitglieder in der Gruppe. Für alle anderen gilt: Es ist nie zu spät, seinen eigenen Schweinehund zu überwinden.

Info gipfelkurs.de (<http://gipfelkurs.de>)

[AGB](#) [Datenschutz](#) [Impressum](#) [Datenerhebung \(https://leserservice.rp-online.de/Datenerhebung\)](https://leserservice.rp-online.de/Datenerhebung) [Datenschutzeinstellungen \(/datenschutzeinstellungen\)](#)

© Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH
ALLE RECHTE VORBEHALTEN