

WIM HOF KOEN DE JONG

DIE KRAFT DER KÄLTE

Wie du mit der Iceman-Methode gesünder,
stärker und leistungsfähiger wirst

riva

© des Titels »Die Kraft der Kälte« von Wim Hof und Koen de Jong (978-3-7423-0051-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Prolog

Oktober 2011. Ich schaue mir im Internet einen Filmclip an. Ein Mann zieht sich aus und geht in einen See, einen kalten See irgendwo in Island. Die Landschaft ist schneebedeckt, ich kann Eisberge sehen. Es handelt sich um einen Dokumentarfilm der BBC. Der Sprecher sagt: »Die Wassertemperatur ist kurz vor dem Gefrierpunkt, kalt genug, um bei den meisten Menschen innerhalb einer Minute zum Tod zu führen.«

Aber nicht bei diesem Mann.

Er schwimmt ganz ruhig, fünfzehn Minuten lang. Dieser Bursche ist verrückt, denke ich. Aber er macht mich auch neugierig. Wer ist er?

Wie sich herausstellt, ist sein Name Wim Hof.

Obwohl ich nicht sofort begreife, welchen Sinn es haben soll, zwischen Eisschollen herumzuschwimmen, ist meine Neugier geweckt. Ich schaue mir einen weiteren Clip an. Dieses Mal schwimmt Hof *unter* dem Eis. Es wird immer verrückter. Ich klicke weitere Clips an. Jetzt läuft Hof im Schnee mit nacktem Oberkörper einen Marathon. Er be-

streitet einen Halbmarathon durch die Wüste, ohne irgend-
etwas zu trinken. Er sitzt eineinviertel Stunden in einem
Eisbecken. Er läuft in kurzer Hose auf den Mount Everest.

Nachdem ich mir eine halbe Stunde lang diese Clips an-
gesehen habe, drängt sich mir eine Frage auf: Wie ist das
möglich?

Ebenfalls im Internet erklärt Hof, dass 80 Prozent des-
sen, was er da treibt, mit der Atmung zusammenhängen.
Wie bitte? Ich mache selbst seit fünfzehn Jahren Atem-
übungen und habe ein Buch über die Atmung geschrieben,
aber ich könnte niemals unter dem Eis schwimmen, ohne
zu erfrieren.

Das macht mich nur noch neugieriger.

Was stellt Hof mit seiner Atmung an, um so viel mehr
tun zu können als irgendjemand sonst? Ich möchte ihn
gerne persönlich dazu befragen. Also schicke ich ihm eine
E-Mail über www.innerfire.nl. Keine Antwort. Ich schicke
noch eine E-Mail. Keine Antwort. Dann schicke ich eine
dritte E-Mail und erwähne *Verademing*, das Buch über die
Atmung, das ich zusammen mit Bram Bakker geschrieben
habe. Noch immer keine Antwort. Nach sechs Versuchen
kommt endlich eine Reaktion. Von Enahm Hof, Wims
Sohn. »Es ist sehr viel los und viele Leute wollen mit Wim
sprechen«, erklärt er. »Außerdem ist er an Forschungsstu-
dien beteiligt, die im Radboud University Medical Centre
durchgeführt werden und sehr viel Zeit beanspruchen.«

Zum Glück aber kann ich kurz vorbeikommen und mit
Wim sprechen.

Wir verabreden uns in einer Kleingartenanlage in Amsterdam-West. Wim begrüßt mich herzlich. Er trägt ein T-Shirt mit dem Aufdruck »No Rules Today«. Es ist gut zu wissen, dass er sich nicht nur über alle physiologischen Gesetze hinwegsetzt, sondern auch ganz allgemein über Regeln.

Das Gespräch verläuft sofort angenehm und anregend. Bei diesem ersten Treffen erklärt Wim ein paar Atemübungen (mehr dazu später), von denen wir einige sofort ausführen. Erstaunlicherweise funktioniert es. Ich fühle mich munter und aufmerksam. Er erklärt mir auch, dass allein schon das Kältetraining eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden spielt. Seine extremen Kunststücke in der Kälte sind nicht nur eine Möglichkeit zu zeigen, was er mit seinem Körper alles tun kann, sondern die Kälte selbst hat eine Funktion. Hof ist überzeugt davon, dass Kälte gesund ist und wir mehr Vorteile aus ihr ziehen sollten. Er erzählt mir auch, wie er dies alles entdeckt hat und wie er Menschen hilft, die von seinen Atemübungen und dem Kältetraining sehr profitieren.

Dann frage ich ihn, warum er diese extremen Kunststücke ausführt.

Seine Augen werden ganz groß, als er sagt: »Unsere Atmung ist die Verbindung zwischen der körperlichen Welt und der Seele. Wenn wir, als menschliche Wesen, den Weg zurück zu unserer Seele finden können, werden wir den Krieg gewinnen.«

Wim bemerkt meinen erstaunten Gesichtsausdruck und bricht in Gelächter aus. »Ich meine den Krieg gegen Bakterien und Viren.«

Seine extremen Kunststücke erfüllen keinen Selbstzweck. Er will zeigen, wozu der menschliche Körper fähig ist. Nicht nur sein eigener Körper, sondern der jedes Menschen. Ihren und meinen eingeschlossen. Wim ist nie krank, und bei vielen Menschen funktioniert seine Methode besser als jedes Medikament. Bis vor kurzem war jedoch nicht klar, wie genau sie funktioniert. Nun gibt es gute Nachrichten, denn das geheime Wissen, über das Wim seit Jahrzehnten instinktiv verfügt, wurde kürzlich wissenschaftlich erforscht und bestätigt.

Kurz gesagt: Wir können das *autonome Nervensystem* unseres Körpers tatsächlich beeinflussen.

Untersucht wurde es im Radboud University Medical Centre in der niederländischen Stadt Nijmegen (Nimwegen). Welche Bedeutung hat dies für Stoffwechselerkrankungen wie Rheuma und Morbus Crohn? Und was bedeutet es für gesunde Menschen? Wie viel zusätzliche Energie kann es ihnen geben? Wim kann im Schnee Marathon laufen, aber wozu sind wir Normalsterblichen fähig? Können wir von dieser Energie bei unserer Arbeit profitieren? Und können wir Wims Methode dazu nutzen, um Typ-2-Diabetes zu heilen? Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein.

Und dennoch möchte Wim, dass seine Methode die Welt erobert. Ich bin ein bereitwilliges Versuchskaninchen. Ich habe mit den Atemübungen angefangen, ich nehme Eisbäder und ich trainiere meinen Einsatzwillen. Ich habe alle meine Erfahrungen aufgeschrieben. Außerdem habe ich mit vielen Leuten gesprochen, die ebenfalls mit Wims Me-

Prolog

thode begonnen haben. Von all dem berichtet dieses Buch, und natürlich schenke ich der Technik, dem Hintergrund und den Grundlagen von Wims Methode viel Aufmerksamkeit.

Ich schreibe in diesem Buch hauptsächlich in der Wir-Form, weil wir beide dazu beigetragen haben, wobei Wim allerdings das wesentliche Wissen beigesteuert hat. Hin und wieder spreche ich in der ersten Person Singular, weil ich das, was Wim tut, aus einer gewissen Distanz betrachten will. Sie wissen also Bescheid: »wir« bedeutet Wim und Koen, und »ich« bin ich (Koen).

Wörter, die mit einem ► markiert sind, finden Sie im Glossar am Ende des Buchs mit einer kurzen Erklärung.

Haben Sie Freude beim Lesen – und viel Glück mit den kalten Duschen.

Koen de Jong

Einleitung

In diesem Buch beschreiben wir eine Methode, die sich aus Atemübungen, Kältetraining und Einsatzwillen zusammensetzt. Benannt ist die Methode nach Wim Hof, denn er hat diese drei Komponenten zusammengebracht. Auch aus praktischen Gründen ist sie nach Hof benannt – er war aufgrund seiner vielen Auftritte im Fernsehen, die zeigten, was er mit der Kälte alles anstellen kann, bereits bekannt.

Die Methode basiert auf Wim Hof's Training in natürlicher Umgebung, und das über viele Jahre. Lange hat er die Grenzen seines Körpers ausgetestet, indem er ihn zunehmend extremen Herausforderungen ausgesetzt hat. Eine wichtige Entdeckung dabei war, dass er seine Körperfunktionen in einer Weise kontrollieren kann, die man in der Wissenschaft nicht für möglich gehalten hätte.

Jeder gesunde Mensch kann die rechte Hand heben und sich mit dem Zeigefinger an der Nase kratzen. Aber kein Mensch kann selbst Bakterien bekämpfen, die ihm in den Arm injiziert wurden. Wim kann das. Er kann sein ► auto-

nomes Nervensystem beeinflussen und kontrollieren. Und es ist das autonome oder vegetative Nervensystem, das Dinge wie die Körpertemperatur, Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung reguliert und bestimmt, ob sich die Blutgefäße ausweiten oder zusammenziehen. Mit anderen Worten alles, was im Körper geschieht, ohne dass man sich dessen bewusst ist.

»Normale« Menschen können das nicht selbst kontrollieren. Deshalb heißt es »autonomes Nervensystem« – alles läuft automatisch ab. Die Tatsache, dass Wim seine autonomen Körperfunktionen kontrollieren kann, wurde lange Zeit als medizinisches Wunder betrachtet. Wim sieht dies jedoch anders: Er ist davon überzeugt, dass theoretisch jeder Mensch dazu in der Lage ist, sein eigenes autonomes Nervensystem zu beeinflussen.

2014 wurde bewiesen, dass er recht hat. Eine am Radboud University Medical Centre mit 24 Probanden durchgeführte wissenschaftliche Studie zeigte, dass die Probanden, die nach der Wim-Hof-Methode trainiert hatten, ihr autonomes Nervensystem kontrollieren konnten.

Eine Entdeckung, die die Welt verändern wird

Die weitreichenden Konsequenzen dieser Entdeckung sind bislang noch nicht absehbar. Wenn die Menschen ihr autonomes Nervensystem beeinflussen können, was bedeutet dies dann für diejenigen, die unter ▶ Autoimmunerkrankungen

kungen leiden? Autoimmunerkrankungen treten auf, wenn das Immunsystem fälschlicherweise die körpereigenen Zellen und Gewebe angreift. Wenn Sie Ihr eigenes autonomes Nervensystem beeinflussen können, können Sie dann Ihrem Körper mitteilen, dass dies schädlich ist? Und können übergewichtige Menschen ihrem Körper sagen, er solle energiearme Fette als Treibstoff nutzen?

Wenn wir tatsächlich unseren Körper kontrollieren können, eröffnen sich zahllose Möglichkeiten. Bisher haben wir nur schwere Erkrankungen erwähnt, aber Wim zufolge kann seine Methode auch genutzt werden, um einen ganz normalen Kater nach einer durchgefeierten Nacht in den Griff zu bekommen. Außerdem empfinden Sie sehr viel mehr Energie. Auch dann, wenn Sie völlig gesund sind.

Nachdem wissenschaftlich bewiesen wurde, dass Wim sein Nervensystem beeinflussen kann, wünscht er sich nichts mehr, als möglichst vielen Menschen seine Methode zu vermitteln. Wobei er, als eine Frau fragte, was sie in einem seiner Kurse lernen würde, antwortete: »Ich kann Ihnen gar nichts beibringen, Sie sind nur hier, um sich bestimmte Dinge *abzugewöhnen*.«

Damit meint Wim, körperliche Fähigkeiten zu nutzen, die im Körper bereits vorhanden sind. Wir müssen nur den Schlüssel finden, um dieses körperliche Potenzial wiederzuentdecken, und dazu sind lediglich zwei Dinge nötig: Atemübungen und Kältetraining.

Um diese beiden Dinge richtig zu machen, brauchen Sie einen guten Einsatzwillen. Die drei Komponenten zusam-

men – Atemübungen, Kältetraining und Einsatzwille – machen das aus, was wir als Wim-Hof-Methode (WHM) bezeichnen.

Wir beschreiben die drei Komponenten in drei gesonderten Kapiteln und stellen natürlich Übungen vor, die Sie selbst durchführen können. Zu Hause. Und Sie können sofort damit anfangen, heute noch.

Wir geben zu den Übungen auch einige Hintergrundinformationen. Woran erkennen Sie, ob die Übungen Wirkung zeigen? Und wie wirken sie sich physiologisch aus? Wim Hof wird viel über seine Erfahrungen berichten, um Sie anzuregen und Ihnen ein tieferes Verständnis dafür zu vermitteln, was geschieht, wenn Sie seine Methode anwenden. Aber Wim ist radikal. Sie müssen nicht nach Island reisen, um eine Viertelstunde zwischen Eisschollen zu schwimmen; für den Anfang sind kalte Duschen ausreichend. Daher berichten wir von Menschen, die die WHM bereits anwenden. Einige haben faszinierende Geschichten zu erzählen. Marianne Peper beispielsweise nahm normalerweise zwölf verschiedene Medikamente gegen ihr Rheuma ein und konnte sich wegen ihrer Schmerzen nicht selbst anziehen. Nun nimmt sie keine Tabletten mehr und fühlt sich sehr gesund.

Wir hoffen, dass diese und ähnliche Geschichten Sie dazu bewegen werden, mit den Übungen zu beginnen. Allein die Kombination von Atemübungen und Kältetraining kann zu erstaunlichen Ergebnissen führen. Wir begrüßen es auch, wenn Sie skeptisch sind und unsere begeisterten

Schilderungen nicht für bare Münze nehmen wollen. Solange Sie skeptisch sind, sind Sie auch neugierig und wissbegierig.

Wim hat auch Gegner, die nicht skeptisch, sondern sarkastisch sind. Sie bezeichnen ihn als Scharlatan. Wenn jedoch aus Skepsis Sarkasmus wird, können Sie nicht mehr erkennen, was funktioniert und was möglich ist. Lesen Sie dieses Buch also mit einer gesunden Dosis Vorbehalt, aber werden Sie nicht zu sarkastisch.

Bevor wir mit dem Kapitel über das Kältetraining beginnen, wollen wir uns Wim Hof etwas näher anschauen. Wer ist dieser Mann, der so viel mehr kann als andere Menschen?

Wim Hof

Damit Sie Wim Hof ein wenig kennenlernen, bevor Sie anfangen, mit seiner Methode, der WHM, zu arbeiten, wollen wir ihn kurz vorstellen. Es ist gut und nützlich zu wissen, was ihn dazu gebracht hat, die Kälte aufzusuchen und in seinem Bestreben immer radikaler zu werden.

Sittard

Wim Hof wurde 1959 in der Stadt Sittard, im südlichen Teil der niederländischen Provinz Limburg geboren. Er hat sieben Brüder und zwei Schwestern, und auf die Welt kam er im Flur des örtlichen Krankenhauses. Nachdem seine Mutter seinen Zwilling Bruder André geboren hatte, merkte niemand, dass noch ein zweites Kind unterwegs war. Nachdem der Arzt bereits gegangen war, stellten sich bei seiner Mutter erneut Wehen ein.

Als gute Katholikin betete sie, auch das zweite Kind möge gesund zur Welt kommen. Sie äußerte die Hoffnung, wenn

dieses Kind gesund sein würde, möge es Missionar werden. Wims Mutter erzählte diese Geschichte regelmäßig, und er glaubt, dass die Umstände seiner Geburt und die Stärke seiner Mutter großen Einfluss auf ihn gehabt haben.

Bereits früh war der kleine Wim von Kälte fasziniert. In einer eisigen Winternacht fand ein Nachbar den Siebenjährigen im Schnee. Der Junge war aus dem Bett geklettert und hatte sich von der weißen Landschaft stark angezogen gefühlt. Er schlich hinaus und legte sich im Schnee schlafen. Hätte der Nachbar ihn nicht entdeckt, wäre er wahrscheinlich erfroren.

Doch Wim wurde als kleiner Junge nicht nur von der Kälte angezogen. Er liebte auch Bücher. Mit gerade neun Jahren verschlang er Bücher über fremde Religionen, Yoga und Meditation. Sein Interesse wurde durch seinen älteren Bruder geweckt, der mehrere Monate lang im Nahen und Mittleren Osten getrampt war und mit merkwürdigen und wunderbaren Geschichten zurückgekehrt war. Vor vierzig Jahren war eine solche Reise durch die Türkei, Iran, Pakistan und Indien noch geheimnisvoll. Sein Bruder hatte sich verändert, nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich. Seine langen Haare und seine Kleidung machten ihn zu einer auffälligen Erscheinung. Wim blickte zu seinem Bruder auf und fühlte sich von fernen Ländern und fremden Religionen stark angezogen. Zudem bemerkte er an seinem Bruder eine Energie und Heiterkeit, die ihn neugierig machten.

In der Stadtbibliothek gab es Bücher über Hinduismus und Buddhismus, und Wim lernte daraus bereits in sehr

jungen Jahren das Meditieren. In der katholischen Kirche in Sittard konzentrierte er sich mehr auf seine Atmung als auf die Worte des Pfarrers bei der Predigt. Anhand Mircea Eliades Buch *Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit* brachte er sich selbst Yoga bei. Damals war Wim erst zehn Jahre alt und ging mit offenem Widerwillen zur Schule. Er war bekannt als eigenwilliger, cleverer und fröhlicher Junge.

Seine Wissbegierde war groß, allerdings nicht auf intellektueller Ebene, sondern durch eigenes Erfahren und Erleben.

Mit 17 Jahren beschloss Wim, von der Schule abzugehen und nach Indien zu reisen. Dort wollte er einen Lehrer finden, der ihm mehr über die wirklich wichtigen Dinge im Leben beibringen konnte. Er suchte nach einem tieferen spirituellen Verständnis.

Indien – das kalte Wasser des Ganges

Also flog Wim nach Karatschi und fuhr von dort mit dem Zug nach Neu-Delhi. Auf der Suche nach Yogis schlief er in dem riesigen Birla-Mandir-Tempelkomplex. Dort begegnete er dem Besitzer eines Teehauses und dem rebellischen Sohn eines Teppichmagnaten. Die beiden Männer überzeugten Wim, sie nach Rishikesh und Badrinath zu begleiten, zwei Pilgerstätten am Ganges. Gemeinsam machte sich das ungewöhnliche Trio auf den Weg: ein kräftiger bärtiger Sikh, der ein Teehaus leitete, ein schwarzes Schaf aus der Teppichindustrie, das alles haben konnte, was es wollte