

BERNER OBERLÄNDER

BZBERNEROBERLAENDER.CH

und Oberländisches Volksblatt **OV**



Weshalb Wackers Leader aufhört

Handballer Lukas von Deschwanden tritt im Sommer zurück – obwohl er gross aufspielt. **18**

Brand im Skigebiet ob Grindelwald

Auf First brannte es gestern im Elektronikraum der Sesselbahn Schilt. Verletzt wurde niemand. **2**



Nikki Haley will ins Weisse Haus

Die Republikanerin hat keine Angst vor Mitkandidat Donald Trump. **12**

AZ Bern, Nr. 32 | Preis: CHF 4.90 (inkl. 2,5% MwSt.)

BERNER OBERLAND MEDIEN

Heute -6°/2°
Nach Auflösung weniger Hochnebfelder scheint ganztags die Sonne.

Morgen -6°/3°
Die Sonne zeigt sich von morgens bis abends vom meist wolkenlosen Himmel.

Seite 26

Heute

Ab Sommer gelten neue Regeln am Secufer

Thun Eine neue Verordnung, die die Stadt Thun erarbeitet hat, soll einheitliche Regeln für den Secuferbereich vom Schadau- bis in den Bonstettenpark schaffen. So wurde etwa die Leinenpflicht für Hunde ausgedehnt. **Seite 2**

Aus dem Solsana wird ein Grandhotel

Saanen Noch im März könnten die Bauarbeiten für das neue Grandhotel Sonnenhof starten. Das ehemalige Hotel Solana wird dann in ein Fünfsterhaus umgebaut. **Seite 4**

Abendverkauf auf Samstag verschieben?

Stadt Bern Hinter den Kulissen laufen Gespräche für einen zweijährigen Versuch mit neuen Ladenöffnungszeiten. Die Gewerkschaft Unia zeigt sich jedoch skeptisch. **Seite 5**

Wie Hilfswerke ums Erbe weibeln

Testamente Das neue Erbrecht bietet mehr Möglichkeiten, Geld an gemeinnützige Organisationen zu übergeben. So kümmern sich diese nun um die Beratung ihrer Mitglieder. **Seite 9**

Niedergang der Empathie

Sozialverhalten Gemäss dem Generationenbarometer nimmt das Verständnis füreinander deutlich ab. Aber was sind die Ursachen dafür? Stress? Die sozialen Medien etwa? **Seite 20**

Warum Kaffee nicht kaltlässt

Genussmittel Nicht einfach nur ein Wachmacher: Unsere Autorin nennt neun weitere Gründe für ihre Ode an den Kaffee. Einer davon wurde spätestens im Homeoffice entdeckt. **Seite 21**

Baden im eiskalten See – Warum nur tun sich das Menschen freiwillig an?



Oberland Rein ins eisige Vergnügen: Vier Badende wagen sich in den Brienersee. Unter ihnen Autor Hans Peter Roth. Was es mit dem Winterbaden auf sich hat und wie ein Thuner Biohacker andere zum Baden bringt. **(don) Seite 3** Foto: PD/SeppBuholzer

Eiseskälte und neue Erdbeben

Türkei/Syrien Die Helfer im Katastrophengebiet kämpfen um jedes Menschenleben. Doch der Einsatz gestaltet sich schwierig.

Andrea Bachstein

Helfende aus aller Welt sind im türkisch-syrischen Katastrophengebiet im Einsatz oder dort hin unterwegs, darunter auch 80 Spezialisten aus der Schweiz. Es ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Bei den verheerenden Beben vom Montag sind nach vorläufigem Stand über 7000 Menschen ums Leben gekommen, mehr als 30'000 weitere wurden verletzt. Allein in der Türkei seien rund 13,5 Millionen Personen von der Naturkatastrophe betroffen, sagte Städteminister Murat Kurum:

«Der Schmerz ist unbeschreiblich.» Hunderte Nachbeben erschütterten die Gebiete im Südosten der Türkei und im Nordwesten Syriens. Den Überlebenden wie auch den Rettern machen zerstörte Zufahrtswege und schlechte Wetterbedingungen zu schaffen. Es herrschen starker Wind und Schneefall, Platzregen werden gemeldet, und die Temperaturen liegen um den Gefrierpunkt. Weil Häuser eingestürzt sind oder einsturzgefährdet sind, mussten viele die Nacht im Freien verbringen. **Seiten 10/11**

Touristiker will Ninja-Sport ins Oberland bringen

Jungfrauregion Der erfolgreiche Schweizer Ninja-Warrior Joel Mattli kämpft sich durch Hindernisparcours, in denen beispielsweise aussergewöhnliche Kletterfähigkeiten gefragt sind. Für das Ninja-Warrior-Fernsehformat fanden auch schon Castings

auf dem Schilthorn statt. Dies auf Initiative von Marc Ungerer, Geschäftsführer der Jungfrau Region Tourismus AG, die Mattli als Markenbotschafter verpflichtet hat. Er soll mithelfen, seinen Sport stärker im Oberland zu positionieren. **(cb) Seite 4**

Thunfest: Längere Party und Zapfengeld

Thun Jetzt ist klar, wie das neue Sponsoring- und Gastrokonzept fürs Thunfest aussieht: Wirte sollen ein Zapfengeld von 450 Franken zahlen, wenn sie ihre eigenen Getränke ausschütten wollen. Und weitere Neuerungen sind geplant: So soll das Fest um eine halbe Stunde auf 2.30 Uhr verlängert werden. Und die Organisatoren möchten wieder vermehrt lokale Vereine für den Anlass gewinnen. **(don) Seite 2**

Gastro-Gruppen übernehmen viele Restaurants

Stadt Bern Es ist ein unverkennbarer Trend: Heute machen sich in der Stadt Bern immer mehr Gastronomieketten breit. Es sind kleine Imperien entstanden, die immer mehr Beizen betreiben. Aktuell gibt es in der Stadt Bern 760 Restaurants. Davon werden 69 von Gastrogruppen betrieben, die mehr als drei Betriebe führen. Spitzenreiter sind vier Ketten, die je sieben Restaurants betreiben. **(red) Seiten 6/7**



9 771422 992006

Berner Oberländer Rampenstrasse 1, 3602 Thun
Abo-Service 0844 038 038, contact.berneroberlaender.ch
Inserate Tel. 044 248 40 30, inserate@bernerzeitung.ch

Redaktion 033 225 15 55, redaktion-bo@bom.ch
Leserbriefe www.berneroberlaender.ch/leserbriefe
Lesen Sie uns auch in der App oder auf der Website www.berneroberlaender.ch

Unterhaltung	19/25	Todesanzeigen	24
Forum	23	Kinos	26
Agenda	23	TV/Radio	27

Zwölf Monate im Jahr Badesaison am See

Thuner- und Brienersee Warum tun sie sich das an? Auch im Winter baden Menschen in den Oberländer Seen. Und sind begeistert. Dafür haben sie viele Erklärungen.

Hans Peter Roth

«Zurzeit ist es gar nicht so kalt.» Sigrun (Sigi) Macheleidt spricht von der aktuellen Wassertemperatur im Brienersee. Die beträgt 6,5 Grad. «Komfortabel fürs Bad», wirft Jolanda Henke ein. Die «Winterbadenixen», die sich in Macheleidts Wohnzimmer an der Hauptstrasse in Brienz versammelt haben, lachen. Die Vorfreude aufs Eintauchen ins eiskalte Wasser ist gross. Warum tut man sich das an und freut sich auch noch drauf? Doch zuerst ist Tee und hausgemachter Kuchen mit Nidle angesagt. Sigi Macheleidt schmunzelt. «Erst das Vergnügen, dann das Vergnügen!»

Tag für Tag in den See

Die pensionierte Physikerin beschloss 2020, auch im Winter nicht auf das erfrischende Bad im Brienersee zu verzichten. «Nach dem Sommer ging ich

«Ich liebe es, es ist gut für die Durchblutung und stärkt mich.»

Brigitte Boss, Pflegefachfrau

durch den Herbst bis in den Winter weiterhin Tag für Tag in den See und konnte mich so sukzessive ans Abkühlen gewöhnen», erzählt sie. Heute möchte sie das Winterbaden nicht mehr missen. «An einem Tag ohne Bad im See fehlt mir etwas.» Manchmal steige sie gar zweimal am Tag ins Wasser.

Brigitte Boss, die Dritte im Bunde («manchmal sind wir auch fünf»), praktiziert das Winterbaden bereits seit neun Jahren. Auch sie begann zum «Akklimatisieren» im Sommer. «Ich liebe es, es ist gut für die Durchblutung und stärkt mich», erzählt die Pflegefachfrau: «Seither habe ich wärmere Füsse und weiss nicht, wann ich das letzte Mal krank war.» Das Bad im eiskalten Wasser sei wie ein «Reset». Beim Rausgehen fühle sie



Die drei «Winterbadenixen» Sigi Macheleidt, Jolanda Henke und Brigitte Boss (v.l.) im Brienersee. Foto: Hans Peter Roth

sich «einfach unglaublich gut. Sorgen, düstere Gedanken, alles Schwere ist wie weggeschlöst.»

Grosser «Suchtfaktor»

Jolanda Henke, Lokführerin bei der Berner Oberland-Bahn, spricht vom «Suchtfaktor». Der Einstieg ins Wasser zwar «chli grusig», das Gefühl danach aber unvergleichlich. «Pure Freude.» Sigi Macheleidt bekräftigt: «Nach jedem Kaltbad fühle ich mich frisch, fröhlich und befreit.» Dazu komme das Gruppgefühl. Das gemeinsame Baden sei motivierend und intensiviere das Erlebnis.

Dann gehts los. Ausgerüstet mit grossem Frotteetuch, Fuss-tuch, Wassersandalen und Mütze machen sich die drei auf zum See. «Im Winter nachts zu baden, ist übrigens ein ganz besonderes

Erlebnis», erzählt Henke. Warum? «Dann ist auch das Badekleid überflüssig.» Alle lachen. «Und in der Dunkelheit sieht man die Kälte nicht so», ergänzt Macheleidt, bevor es am Strand ans Eingemachte geht.

Stossweises Prusten

Atemberaubend schnell steigen die drei Damen in den mit 6,5 Grad atemberaubend «warmen» Brienersee. Der Schreibende ahmt es nach und ist als Letzter drin, dafür auch als Erster wieder raus aus dem Wasser. Flaches Hecheln wechselt sich mit stossweisem Prusten. Die Kälte, die den zitternden Körper umfängt, brennt fast. Dann ein Moment des Sich-Ergebens. Erstaunlich. Plötzlich ist die Kälte erträglich, der Atem ruhiger. Man ist so was von da, im Moment, genau jetzt.

Doch der Ruf zur Flucht ins Frotteetuch folgt bald.

Die drei Winterbadenixen sind standhafter. Das Wasser bis zum Hals, schwimmen und planschen sie unverdrossen im See und folgen fröhlich albernd ei-

«Alle Körperfunktionen werden aktiviert.»

Sigi Macheleidt, Winterbadenixe

ner krass klingenden Regel: «Eine Minute pro Grad.» 6,5 Minuten in dieser Klapperkälte? Vier bis fünf sind es dann am Ende doch. «Wir baden übrigens bei jedem Wetter», betont Brigit-

te Boss, als die drei endlich aus dem Wasser waten. «Ob Regen, Wind, Wellen oder Schneegestöber, egal.»

18 Grad ist «füdleläi»

«Bei grosser Kälte ist es besonders schön», meint Sigi Macheleidt, wieder eingepackt in dicke Kleider auf dem Weg zurück in die wärmende Wohnstube. Dann dampfe der ganze See. «Wie ein Thermalbad.» Kalt sei, wenn Steinchen am Badekleid und Badetuch klebten, fügt Jolanda Henke lachend an: «Weil sie angefroren sind!» Dagegen sei es jetzt geradezu angenehm. Und im Sommer? «Da ist mir der See fast zu warm.» 18 Grad Wassertemperatur empfinde sie beinahe als «füdleläi».

Zurück in der Stube versucht Sigi Macheleidt einfach zu um-

reissen, warum Winterbaden euphorisieren kann. «Weil durch den Kältereiz die Durchblutung stark angeregt wird, erfolgt eine bessere Versorgung aller Organe und Zellen mit Sauerstoff.» Die positive Wirkung auf Herz und Hirn stärke das Herz-Kreislauf-System, und man werde klar und wach im Kopf. «Alle Körperfunktionen werden aktiviert.»

Zudem werde das Immunsystem durch vermehrte Produktion von Serotonin sowie andere entzündungshemmende Hormone ausgeschüttet. «Kein Wunder, freut sich die 77-Jährige, schon am nächsten Tag wieder in den 6,5 Grad «warmen» Brienersee zu steigen.

«Ein ganzer Cocktail an Glückshormonen»

Thun Rolf Duda, bekanntester Biohacker der Schweiz, steigt regelmässig in den See. Und bringt auch andere zum Winterbaden.

Enthusiastische Winterbadende gibt es auch am Thunersee. Regelmässig in den See, dessen Temperatur zurzeit mit dem Brienersee vergleichbar ist, geht Rolf Duda. «Ich nutze diese Zeit ganz für mich, um zu einer inneren Ruhe zu finden und mich mit der Natur zu verbinden.» Nach dem kalten Wasser werde ein «ganzer Cocktail an Glückshormonen ausgeschüttet», erklärt der seit 2012 in Thun wohnhafte «Entrepreneur». «Die mögen wir halt.»

Mehr Frauen als Männer

Als Unternehmensberater und Geschäftsführer mehrerer Firmen habe er lange Zeit unter einem konstant hohen Stresslevel sowie überwiegend sitzender Tä-

tigkeit gelitten. Bis er mit dem Thema «Biohacking» (siehe Box) in Berührung kam. Und seinem ersten Eisbad. «Dieses brachte die im Kopf kreisenden Gedanken innerhalb einer Millisekunde zum Stillstand», erzählt Duda. Daraus erwuchs sein Antrieb, «anderen näherbringen zu wollen, wie man trotz Bürojob und Verpflichtungen gesund und glücklich leben kann und dabei der besten Version von sich selbst immer näherkommt.»

Heute gilt Rolf Duda als bekanntester Biohacker der Schweiz. Rund 1500 Menschen bringt er laut eigenen Angaben pro Jahr durch ein Eisbad. «Im Winter etwa 1000 davon», die meisten im Thunersee und Berner Oberland. Dabei beobachtet

er, dass sich deutlich mehr Frauen als Männer fürs Winterbaden erwärmen. «Im Eis ist es für die Frauen offenbar viel entspann-

Was ist Biohacking?

Beim Biohacking gehe es darum, den eigenen Körper kennen zu lernen und dessen Funktionsweise zu verstehen. Dies sagt Rolf Duda, der als bekanntester Biohacker der Schweiz gilt. «Ein Biohacker strebt an, zur bestmöglichen Version seiner selbst zu werden und dabei auf gesunde Art seine Leistungsfähigkeit zu verbessern.» Dabei wende er Tipps und Tricks, auf Neudeutsch «Hacks» an, um das Ziel zu erreichen. «Hierbei kann es sich beispielsweise um Atemtech-

niken, das Umstellen oder Ergänzen der Ernährung oder auch eine Veränderung des Schlafverhaltens handeln.» Bereits in den 1950er-Jahren empfahl der tschechische Hermetiker Franz Bardon in seinem Buch «Der Weg zum wahren Adepten», sich jeden Morgen kalt zu waschen oder zu duschen und die Haut zuvor mit einer Bürste zu schrubben. Dies entlaste unter anderem die Nieren, wirke erfrischend und beseitige die Müdigkeit. (hpr)

meist diejenigen, die den Mann dann «dahinzwingen».

Vorsichtsregeln beachten

«Eisbaden ist momentan im Trend», so Duda aka Peakwolf. «Aber nicht ohne Gefahren», mahnt er: «Ich würde jedem empfehlen, nicht allein zu baden und sich mit den wichtigsten Grundregeln vertraut zu machen.» Er rät, nicht länger als zwei Minuten im eiskalten Wasser zu verweilen. Da habe man alle Trigger für die körperlichen und mentalen Vorteile gesetzt. «Mehr ist nur für das Ego und schwächt das Immunsystem.»

Hans Peter Roth

Mehr unter www.peakwolf.ch



Rolf Duda beim einsamen Eisbaden in der Cholerenschlucht bei Hünibach. Foto: PD/Peakwolf