

Die
**WIM-HOF-
METHODE**
im Hältetest

Wie uns eiskaltes Wasser und extreme Höhe
gesünder und fitter denn je machen

EXTREM GESUND

SCOTT CARNEY

mit einem Vorwort von Wim Hof

SCOTT CARNEY

mit einem Vorwort von Wim Hof

EXTREM GESUND

**Wie uns eiskaltes Wasser und extreme Höhe
gesünder und fitter denn je machen**

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
What Doesn't Kill Us. How Freezing Water, Extreme Altitude,
And Environmental Conditioning Will Renew Our Lost Evolutionary Strength
ISBN 978-1-62336-690-2

Copyright der Originalausgabe 2017:
Copyright © 2017 by Scott Carney
All rights reserved. This translation published by arrangement
with the original publisher, Rodale, Inc.

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Umschlaggestaltung und Herstellung: Johanna Wack
Gestaltung und Satz: Bernd Sabat, VBS-Verlagservice
Übersetzung: Philipp Seedorf
Lektorat: Karla Seedorf
Druck: GGP Media GmbH, Pösneck

ISBN 978-3-86470-462-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 ▪ 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 ▪ Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

FÜR LAURA KRANTZ

WARNUNG

Dieses Buch ist ein journalistischer Bericht über die Grenzen und Möglichkeiten des menschlichen Körpers. Diese Methoden und Übungen sollten nur angewendet werden bei genügend Erfahrung, Training, ausreichender Fitness, mit Zustimmung eines Arztes und unter Aufsicht – und selbst dann sollte man sich darüber klar sein, dass diese Praktiken gefährlich sind und schwere Verletzungen oder den Tod nach sich ziehen können.

INHALT

Vorwort von Wim Hof	7
Einleitung: Verbrennen	11
Einführung: Eine Ode an die Qualle	17
Der Eismann kommt	37
Den Mülleimer der Evolution durchwühlen	63
Das Unmessbare messen	91
Der Keil	99
Startnummer 2182	119
Die Kunst des Zusammenbruchs	133
Mit Kanonen auf Spatzen schießen	153
Regen im Haus	171
Parkinson, Knochenbrüche, Arthritis und Morbus Crohn	191
Intervalltraining bei jedem Wetter	215
Der Kalte Krieg und das vitale Prinzip	231
Tough Guy	249
Kilimandscharo	267
Epilog: Der Komfort der Kälte	297
Anmerkungen zur Chronologie	307
Danksagungen	308
Quellen	312
Über den Autor	319

Statt ihre Füße mit Schuhen oder Sandalen zu verweichlichen, machte er es zur Regel, diese mit Barfußlaufen abzuhärten. Wie er glaubte, würde diese Gewohnheit es ihnen ermöglichen, Berge leichter zu besteigen und Abhänge sicherer hinabzulaufen. Mit derart trainierten Füßen würde ein junger Spartaner sogar ohne Schuhe weiter springen und schneller laufen als jemand, der normales Schuhwerk trug. Statt sie mit einer großen Auswahl verschiedener Kleidungsstücke zu verweichlichen, machte er es zur Regel, sie das ganze Jahr mit einem einzigen Gewand zu bekleiden, denn er dachte, dass sie auf diese Weise besser darauf vorbereitet waren, heiße und kalte Witterung zu überstehen.

– *Xenophon, 431–354 v. Chr.*

Das tägliche Abhärten mit kaltem Wasser macht einen Menschen nicht notwendigerweise „den Göttern gleich“, wie man so oft hört. Diejenigen, die sich mit kaltem Wasser abhärten, sind meist sehr stolz auf das, was sie erreicht haben, und sehen verächtlich auf die herab, die nicht diese tägliche Behandlung durchführen, und wer sich mit kaltem Wasser abhärtet, „dankt Gott dafür, dass er nicht so ist wie andere Menschen“. Häufig sind diese kalten Bäder oder Duschen aber schädlich, besonders für Untergewichtige oder Menschen, die viel abgenommen haben.

– *Journal of the American Medical Association, 1914*

VORWORT

DIE NATUR GAB uns die Fähigkeit, uns selbst zu heilen. Atemkontrolle und Abhärtung sind zwei Werkzeuge, die jeder einsetzen kann, um sein Immunsystem zu stärken, seine Stimmung zu verbessern und seinen Energielevel zu erhöhen. Ich glaube, dass jeder lernen kann, sich seines autonomen Nervensystems zu bemächtigen und Prozesse zu kontrollieren, die normalerweise unbewusst ablaufen. Das sind verwegene Behauptungen und manche Menschen begegnen meiner Überzeugung und meiner Begeisterung zu Recht mit Unglauben. Skepsis ist etwas Gutes und hilft, die Wahrheit an den Tag zu bringen. Ich war mir aber nicht ganz sicher, ob ich für Scott Carney bereit war, denn er war der größte Zweifler von allen. Er kam nach Polen, um der Welt zu beweisen, dass ich ein Schwindler war.

Ich betreibe ein kleines Trainings-Zentrum in der kalten Landschaft des Riesengebirges, in das Menschen kommen, um mithilfe von Schnee und Eis ihre grundlegendsten physiologischen Vorgänge zu erforschen. Die meisten sind bereit zu lernen, wenn sie hierher kommen. Aber Scott war anders. Als Anthropologe und investigativer Journalist hat er die Angewohnheit, so lange Fragen zu stellen, bis er den Dingen auf den Grund gegangen ist. In dem Moment, als ich ihn am Flughafen traf, wusste ich, dass es keine leichte Woche werden würde.

Seine analytische Denkweise lernte ich das erste Mal bei einer Partie Schach kennen. Wir blieben lange auf, attackierten die Verteidigung des anderen und versuchten, auf dem Brett einen Vorteil zu gewinnen. Dabei unterhielten wir uns darüber, was es hieß, zu

lernen, die Kälte zu lieben. Er gewann das Spiel. Aber er versprach mir auch, dem Training eine faire Chance zu geben.

Am nächsten Tag begann er damit, sich mit den Techniken selbst vertraut zu machen. Dieser Mann war eben aus dem Surfparadies Los Angeles gekommen, wo es immer warm ist. Aber er lernte die Atemtechniken und lag halbnackt mit dem Rest der Gruppe im Schnee. Ich kann mir nicht vorstellen, dass er so etwas jemals wirklich hatte tun *wollen*. Und doch stand er zwei Tage, nachdem wir uns das erste Mal getroffen hatten, barfuß draußen im Schnee und entdeckte zweifellos die Urkräfte in sich selbst.

Der westliche Lebensstil macht es nur allzu leicht, die Natur als gegeben hinzunehmen. Alle Säugetiere haben dieselbe zugrunde liegende Physiologie, aber irgendwie wurden die Menschen so davon gefangen genommen, mit ihrem großen Geist große Gedanken zu denken, dass sie glauben, sie seien anders als alles andere um sie herum. Sicher, wir können Wolkenkratzer bauen, Flugzeuge fliegen und einfach die Heizung aufdrehen, um die Kälte zu vertreiben, aber es stellte sich heraus, dass die Technologien, die wir für unsere größte Stärke gehalten haben, Krücken sind, die wir nicht so leicht wieder loswerden können. Die Dinge, die wir erfunden haben, um unseren Komfort zu erhöhen, machen uns schwach.

Aber man braucht nur ein paar Tage, um diese Abhängigkeit vom Komfort zu verringern. Bewusste Atmung und Konzentration stoßen eine chemische Veränderung des Körpers an, der dadurch weniger übersäuert, während kalte Bäder einen mentalen und physischen Spiegel schaffen, in dem wir uns selbst in einem Zustand von Flucht oder Kampf sehen. Diese Veränderungen zu spüren kann eine sehr machtvolle Erfahrung sein.

Die folgenden Jahre blieben Scott und ich über E-Mail in Kontakt, während ich neue Wege entdeckte, diese Methode anderen zugänglich zu machen. Er bekam sogar einen sechsseitigen Artikel in der Juli-Ausgabe des *Playboy* 2014! Da war tatsächlich ich zu sehen, ein fast

VORWORT

nackter Mann, der auf den *Playboy*-Seiten die Botschaft verbreitete, dass wir uns durch Atemtechniken zurück in einen Geisteszustand versetzen konnten, in dem Kälteempfinden, Kampf, Flucht und Sex die grundlegendsten Instinkte des Körpers darstellen. Kurz darauf wurden neue Studien veröffentlicht, die bewiesen haben, dass diese Techniken funktionierten. Scott wusste, es war an der Zeit, ein Buch zu schreiben. Es sollte eine einfache und effektive Untersuchung werden. Frei von Spekulation. Und das hat er getan.

Er verbrachte drei Wochen bei mir in den Niederlanden. Ich denke, ihm wurde klar, dass ich kein Dogmatiker bin, sondern nur fest daran glaube, dass jeder das Potenzial hat, menschlicher zu werden.

Zu Beginn dieses Jahres beschloss er, mit mir den Kilimandscharo zu besteigen. Ich hoffe, ich verrate damit keine Geheimnisse, aber wir haben eine verdammt Rekordzeit hingelegt – nur 28 Stunden bis zum Gipfel. Das sind keine ausgedachten Geschichten oder Ammenmärchen, nur die realistischen Schilderungen dessen, was Menschen erreichen können, wenn sie mit Körper und Geist bei der Sache sind.

Wir müssen uns die Macht von Mutter Natur wieder ins Bewusstsein rufen. Wir sind Krieger, die nach Kraft und Glück für alle Menschen streben. Gemeinsam können wir zurückerobern, was wir verloren haben. Mit anderen Worten, ich habe eigentlich nicht mehr zu sagen als „Atme, du Hurensohn“.

In Liebe

Wim Hof

Stroe, Niederlande, 28. April 2015

EINLEITUNG

VERBRENNEN

DIE REIHE UNSERER Stirnlampen durchschneidet die Dunkelheit der pechschwarzen afrikanischen Nacht und beleuchtet Teile eines geröllbedeckten Pfads. Wanderstöcke aus Aluminium und Wanderstiefel knirschen auf der Erde, während sich die Gruppe nordwärts bewegt, auf einen vulkanischen Felsbrocken zu, der jährlich die Leben von etwa acht Bergsteigern fordert. Unser Atem geht schwer und rhythmisch, als wären wir in einem Raum gefangen, dem langsam der Sauerstoff entzogen wird. Es hört sich an, als könnte jeder unserer Atemzüge unser letzter sein. Wir trotten in der Dunkelheit konzentriert vorwärts wie eine Einheit, bis die Finger einer orangefarbenen Dämmerung am Horizont erscheinen und die Decke der Nacht wegziehen. Der Umriss eines Berggipfels wird sichtbar. Zuerst ist es nur die purpurfarbene Abwesenheit von Sternen, die im Rest des Himmels wie Nadelstiche wirken, aber während der Himmel die Umarmung der Nacht abschüttelt, lässt die Sonne den Gletscher auf dem Gipfel wie ein Leuchtf Feuer erscheinen.

Kilimandscharo.

Der größte Berg in Afrika erhebt sich aus der sonnendurchfluteten Savanne bis über die Wolken. Dort oben rasen Winde mit über 80 Kilometern pro Stunde über das, was wohl das einzige natürlich vorkommende Eis auf dem ganzen Kontinent darstellt. Es ist das

erste Mal, dass wir ihn von so nahe sehen, und ich weiß nicht, ob ich aufgeregt oder verängstigt sein soll. Während der letzten 20 Stunden war der Gipfel hinter den Wolken und den Ausläufern des Berges selbst versteckt, aber jetzt ist der massive Haufen erstarrter Lava keine vage Idee in unseren Köpfen mehr, sondern ein tödliches, reales Hindernis, das es zu überwinden gilt. Unser gradueller Anstieg über die letzten 25 Kilometer vom Beginn des Nationalparks aus wird in einigen Kilometern abrupt zum Stillstand kommen, an der Stelle, wo die Basis des vulkanischen Kegels aus der Ebene nach oben schießt und sich zu einem unfruchtbaren und feindlichen Ödland wandelt. Leblos und nur mit einem Basecamp ausgestattet, das aussieht, als wäre es auf dem Mond errichtet, wird es den Beginn der größten Herausforderung meines Lebens markieren – einer Herausforderung, die mich an das Limit dessen heranführen wird, was ein Mensch ertragen kann. Zwar versuchen jedes Jahr Tausende von Touristen, den Gipfel zu erklimmen, aber sie teilen meistens den Aufstieg in einfache Abschnitte ein und sind mit modernster Bergsteigerausrüstung ausgestattet. Wir versuchen, den Gipfel im Rekordtempo zu erreichen, ohne Gewöhnung an die Höhe, mit wenig Nahrung oder Schlaf und bemerkenswerterweise ohne Ausrüstung für kalte Witterung. Ich trage nur Stiefel, eine Badehose und eine Wollmütze sowie einen Rucksack mit ein wenig Notfallausrüstung und Wasser. Mein Oberkörper ist nackt und der Kälte ausgesetzt.

Einer der Führer, dick eingepackt in voller Winterausrüstung, beäugt mich misstrauisch, bis er es nicht mehr aushält. „Bitte, zieh dir was an“, sagt er, besorgt über die nackte Haut, die ich zur Schau stelle.

Eine vernünftige Forderung. Selbst angesichts der aufgehenden Sonne ist die Temperatur weit unter dem Gefrierpunkt und es wird kälter, je weiter wir hinaufsteigen.

Was er nicht weiß, ist, dass die Kälte meine geringste Sorge ist. Tatsächlich habe ich es genau darauf angelegt. Meine Haut fühlt sich an wie eine Rüstung, welche von der Kälte nicht durchdrungen werden

EINLEITUNG

kann. Zum Teil deswegen, weil ich mich so sehr anstrengen muss, höher zu steigen, dass mein Körper über mehr Wärme verfügt, als er überhaupt braucht, aber auf einer anderen Ebene – einer Ebene, die ich immer noch zu begreifen versuche – liegt es daran, dass ich der Kälte einfach nicht gestatte, in meinen Körper einzudringen. Was auch immer der wahre Grund sein mag – ich schwitze, anstatt zu frieren. Aber es gibt noch eine andere Herausforderung, welche ein genauso tückisches Problem darstellt – ein Problem, das die gesamte Expedition gefährden könnte.

Vernünftige Menschen nehmen sich fünf bis zehn Tage Zeit, um den Gipfel des Kilimandscharo zu erreichen, und steigen in kurzen und vorab überlegten Abschnitten entlang der Route auf, um ihren Körpern genug Zeit zu geben, ausreichend rote Blutkörperchen zu produzieren, damit sie mit dem geringer werdenden Sauerstoff bei zunehmender Höhe zurechtkommen. Wir sind jedoch keine vernünftigen Menschen. Unser kühner Plan besteht darin, den Gipfel in zwei Tagen zu erreichen. Bei diesem Tempo bleibt keine Zeit, sich an die Höhe zu gewöhnen. Auf etwa 4.000 Metern – das sind nur etwa zwei Drittel des Weges bis zum Gipfel – ist die Luft schon dünn genug, um manchen Menschen, die nicht an die Höhe gewöhnt sind, Kopfschmerzen, Krämpfe und manchmal sogar den Tod zu bescheren. Die Bedingungen haben bereits zu zwei Ausfällen in unserer kleinen Prozession geführt. Ein über zwei Meter großer Holländer gab an diesem Morgen erst zehn Minuten lang sein Frühstück von sich und wankte dann bei jedem Schritt. Und die Besitzerin einer ganzen Kette der berühmten holländischen „Coffee Shops“, in denen Marihuana verkauft wird, hatte in der letzten Nacht so wenig Sauerstoff im Blut, dass sie die Kontrolle über ihre Gliedmaßen verlor.

Die Bergkrankheit kann selbst die ausdauerndsten Athleten niederstrecken. Das Militär stand dem Problem so ratlos gegenüber, dass es einfach einen gewissen Prozentsatz an Ausfällen ihrer Soldaten aufgrund des Sauerstoffmangels mit einkalkuliert, wenn es

Spezialeinheiten in hoch gelegene Kampfgebiete entsendet – wie sie zum Beispiel in Afghanistan häufig sind. Bisher waren zusätzliche Soldaten auf jeder Mission die einzige Lösung. Wenn man sich also nur die reinen Zahlen ansieht, sind die Aussichten für unsere Gruppe finster. Einen Tag vor unserer Abreise hat einer der leitenden Wissenschaftler in einer Armee-Forschungseinrichtung, die sich mit Risiken durch Umwelteinflüsse beschäftigt, berechnet, drei Viertel von uns würde das gleiche Schicksal ereilen wie die beiden, die wir bereits verloren hatten. Doch nicht nur die Armee ist sicher, dass die meisten von uns scheitern werden. Kurz bevor ich aufgebrochen bin, hat ein Journalist, der einen Großteil seiner Zeit damit verbringt, die Viertausender in Colorado zu besteigen, meiner Frau gesagt, er glaube nicht, dass ich es je bis zum Gipfel schaffe.

Es ist nicht einfach, dem Rest der Welt klarzumachen, dass das, was wir tun, kein Stunt oder eine Selbstmordmission ist. Die fehlende Kleidung und das Tempo sind tatsächlich Teil eines Experiments, um eine der drängendsten Fragen der modernen Welt zu beantworten: Hat unsere Abhängigkeit von Technologie uns schwach gemacht? So gut wie jeder, den ich kenne, vom skeptischen Journalisten in Colorado über den Wissenschaftler der US-Army bis zum Bergführer an meiner Seite, umgibt sich mit einem Kokon an Technologie, die ihn sicher und warm hält und ihm hilft, die natürlichen, wechselnden Bedingungen auf unserem Planeten auszuhalten. In den letzten sechs Millionen Jahren der menschlichen Evolution haben unsere Vorfahren Expeditionen über in Eis gehüllte Berggipfel und durch trockene Wüsten mit einem Minimum an unterstützender „Technologie“ bewerkstelligt. Sie haben vielleicht nicht versucht, diesen speziellen Berg zu besteigen, aber sie haben die Alpen und den Himalaja überquert, sind über Ozeane navigiert und haben die Neue Welt bevölkert. Welche Kräfte standen ihnen dabei zur Verfügung, die wir längst verloren haben? Und was noch wichtiger ist: Können wir diese Kräfte zurückgewinnen? Die zugrunde liegende Hypothese

EINLEITUNG

ist, dass wir unsere Körper schwächen, wenn wir Behaglichkeit und Ausdauer von den Dingen erwarten, die uns umgeben, und dass wir uns einfach nur einige der normalen Stressfaktoren durch unsere Umwelt wieder zumuten müssen, um uns einen Teil dieser evolutionären Kraft erneut anzueignen. Jede Person in dieser auf und ab wippenden Reihe mit Stirnlampen setzt ihr Leben aufs Spiel, um diese Theorie zu testen. Wir wissen auch, dass wir durch die simple Gewöhnung über einen längeren Zeitraum, mit der richtigen Einstellung und mentalen Stärke eine offenbar in uns schlummernde biologische Kraft erwecken können, die unseren Körper von innen wärmt.

Ich nehme einen Atemzug kalter Luft und konzentriere mich auf den orange leuchtenden Felsen vor mir. Beim Ausatmen mache ich ein Geräusch, das sich wie ein tiefes Knurren anhört: wie ein Drache, der aus einem tausendjährigen Schlaf erwacht. Ich merke, wie die Energie sich in mir aufbaut. Der Rhythmus meiner Atmung beschleunigt sich. Meine Zehen fangen an, in den Wanderstiefeln zu kribbeln. Die Welt wird vor meinen Augen immer heller, so als wäre die Dämmerung zwei Mal am Werk – einmal beim Sonnenaufgang und einmal in den Tiefen meines eigenen Geistes. Hinter meinen Ohren fühlt es sich so warm an, als hätte jemand an eine Zündschnur Feuer gelegt. Die Wärme breitet sich über meine Schulter und entlang meines Rückgrats aus. Es bringt wenig, aufs Thermometer zu sehen. Die Temperatur liegt weit unter dem Gefrierpunkt und ich verbrenne innerlich.