

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 15 (1939)
Heft: 6

Artikel: Bei minus 10 Grad im Lac de Joux
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-753318>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Oben oben im Wäldfänder 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 möchte. Zuerst nicht er sich trotz der 10 Grad unter Null ran, weil man dann kein Einatmen weniger rasch im Schwimmbad, und dann nicht er, inschliefend auf dem Eis schlief, mit wuchtigen Händen die 2 Zentimeter dicke Eisschicht aus, halb als Geviert, und nicht da gehen zu lassen.



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 «piscine».

AFRIKAMEN PHOTOPRESS

Bei minus 10 Grad im Lac de Joux



«Laf uns gehen, Pier, ich klinge eine Lustgeizalldung, wenn ich dem Kerl noch lange zusehe»
— Allan, Pierre, à Joux de regarder ce 1920, je vas attraper une bronchite.
(1921, ANTONIO)

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

schwimmvereine, Gruppen von Kaltwasserliebhabern, die auf ihr tägliches Eiswasserbad förmlich febern, 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 Bienenwind, 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 herumswadern, 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 Thème gebadet habe. Muß man da nicht ein Kaltwasserfanatiker werden?



«Mein Gott, habe ich wieder kaltes Chere!»
— Seigneur, j'ai de nouveau froid aux oreilles.
(1921, 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 jurgent la volonté, car de la volonté 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.
À 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. À 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 ist 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 Guschichte 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.