

**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>**



Hoch oben im Waldtinder Jura liegt der Lac de Joux, 1010 Meter ü. M. Unser Reporter liess auf Skiers über die Eislücke hinaus zu der Stelle, wo er baden möchte. Zuerst nicht er sich trotz der 10 Grad unter Null ran, weil man dann beim Einsteigen weniger rasch ins Schwere gerät, und dann noch er, insichtlich auf dem Eis schreit, mit wuchtigen Hieben die 10 Zentimeter dicke Eisschicht aus, halb als Geviert, und nicht da gehen zu lassen.

Aus dem herabgeschickten Eis hat er sich ein altes Eis nicht federlos springen im Begriffe ist. Der bloße Anstarr, er hat ein plonger.

AFRIKAMEN PHOTOPRES

# Bei minus 10 Grad im Lac de Joux



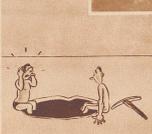
«Laf uns gehen, Pier, ich klinge eine Lustgeizalbildung, wenn ich dem Kerl noch lange zusehe»  
— Alton, Pierre, à Joux de regarder ce 1939, je vas attraper une bronchite.  
(1941, Anstarr)

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

schwimmvereine, Gruppen von Kaltwasserliebenden, die auf ihr tägliches Eiswasserbad förmlich febern, anstatt beim bloßen Gedanken daran Hühnerhaut zu kriegen.

Einen dieser Kaltwassermenschen 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 Bieswind, bei Sonne und Nebel, kopftief ins Wasser springt, ohne sich bis dato auch nur den geringsten Schnupfen geholt zu haben. Nach jedem Bad stellt er eine wohlbildige Blutregulation 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 verbissenen Starrman durchgeführte Verückelheit-schle 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 zugeworrenen Lac de Joux hinaufgefahren, habe weit draußen auf dem Eis ein Reckock weggedreht 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 Themse gebadet habe. Muß man da nicht ein Kaltwasserfanatiker werden?



«Mein Gott, habe ich wieder kaltes Chere!»  
— Seigneur, j'ai de nouveau froid aux oreilles.  
(1941, Anstarr)

## Neptune 1939

On m'a toujours pris pour un sceptre de déséquilibre parce que je prends mon bain au lac tous les jours, d'écouter 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 j'aurais le volent, car de la volent il m'a fait pour continuer de faire chaque jour son plongeon. Le plus difficile, c'est de se déhabiller, mais voilà, 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 froide.  
A la sortie du bain, qui ne devra pas durer au delà de 10 secondes, on se essuie par une serviette chaude due à la réaction du sang. A ce moment là il est bon de faire une bonne et intense culture physique tout en prenant bien garde de ne pas prendre froid. Puis régulièrement chaque jour, cette «folle» justice les bronches, les voies respiratoires et c'est le monde tout indiquée pour ceux dont la circulation du sang est défectueuse.  
Il y a bien sûr que je ne baigne pas comme vous, si c'est jamais entré le monde chose 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 Geschichte 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.