

## „Manche fragen, ob wir verrückt sind“

**BZ-INTERVIEW** mit Malte Clavin und Michael Szep, die mit fünf Freunden auf dem Feldberg ein Kältetraining machen

FELDBERG. Bei drei Grad und bedecktem Himmel pfeift einer Reisegruppe eisiger Wind um die Ohren. Im Unterschied zu gewöhnlichen Schwarzwaldtouristen tragen die sieben Männer weder Skier noch Schneeschuhe. Sie verzichten auch auf Thermounterwäsche, Funktionsjacken, ja selbst Pullover. Unter dem Motto „Feldberg oben ohne“ verbringen sie ein paar Stunden auf dem Höchsten. Kathrin Blum, die wahrscheinlich verfrorenste Redakteurin der BZ, hat sich über die Truppe gewundert – und zwei von ihnen – Malte Clavin und Michael Szep – interviewt.

**BZ:** Sie müssen zugeben: Es ist ein bisschen verrückt, im Winter halbnackt auf dem Feldberg herumzulaufen.

**Clavin:** Wir können barfuß durch den Schnee laufen und in Eiswasser baden: Unser Körper – das Meisterstück der Evolution – macht es möglich. Wir brauchen keine Angst davor zu haben, es passiert nichts. Und wir sind sogar gesünder durch unsere Aktionen. Wir fühlen uns freier und stärker.

**BZ:** Und männlicher? Soll heißen: Machen Sie das, um anderen – vor allem Frauen – zu imponieren?

**Szep:** Nein. Aber sicher ist Abenteuerlust und Nervenkitzel im Spiel. Wichtiger noch: Einige von uns lindern dadurch Krankheiten und Leiden: Diabetes, chronische Müdigkeit, Hautkrankheiten, Atemwegserkrankungen, Autoimmun-Erkrankungen, Arthritis – und das ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen.

**BZ:** Ihre Reisegruppe besteht aus drei Niederländern, zwei Deutschen, einem Belgier und sogar einem Australier. Wie und wo haben Sie sich gefunden?



Scheint den Männern tatsächlich Spaß zu machen: Kältetraining auf dem Feldberg. Michael Szep trägt auf dem Foto eine rote Mütze (Dritter von rechts). FOTOS: MALTE CLAVIN

**Szep:** Das war im Dezember 2016 in Polen in der Nähe des Berges Schneekoppe bei einem internationalen Extremkälteseminar. Das war ein großer Spaß.

**BZ:** Was hat Sie dorthin geführt?

**Clavin:** Kindliche Neugier. Die Lust, Grenzen zu sprengen, indem ich meine Ängste herausfordere. Oft sind Ängste ja nur Kopfkino: Wir projizieren Bilder in unserer Fantasie, die nichts mit der Wahrheit und dem echten Leben zu tun haben.

**BZ:** Wie bereiten Sie sich auf den Kälteschock vor? Sprich: Was werfen Sie ein, bevor es raus geht?

**Clavin:** Nichts! Sauerstoff ist unsere einzige Droge. So direkt vorbereiten müssen wir uns nicht. Aber man kann das Kälteempfinden natürlich trainieren und sich abhärten. Wer beispielsweise täglich ein paar Minuten unter der kalten Dusche steht, regt den Stoffwechsel und die Blutzirkulation an. Auch Eisbäder tun gut. Wenn man danach aus dem Wasser kommt, ist man hellwach und topfit. Das schafft kein Kaffee der Welt.

**Szep:** Man gewöhnt sich überraschend schnell an Kälte. Im Seminar in Polen damals ist jeder von unserer Gruppe, und es waren mehr als 20 Teilnehmer, am Ende des ersten Tages ins Eisbad gehüpft. Und das insgesamt vier Mal. Dann war uns klar: Das kann jeder.

**BZ:** Wie lange sind Sie in der Regel bei einem Kältetraining draußen?

**Clavin:** Das kommt auf die Temperatur und den Wind an. In kalten Seen halten wir es bis zu zehn Minuten aus. Bei Schneefall und kaltem Wind bleiben wir

auch nicht ewig draußen. Aber ein bis zwei Stunden sind es in der Regel schon. Der Trip auf den Feldberg diese Woche hat zweieinhalb Stunden gedauert.

**BZ:** Diese Woche ist es verhältnismäßig warm auf dem Feldberg. Hätten Sie Ihre Aktion auch bei zehn, zwölf Grad weniger durchgezogen?

**Clavin:** Wir wären sicher auch gestartet. Wie lange jeder von uns oben ohne bleibt, vermag ich nicht zu sagen. Es steht jedem jederzeit frei, sich warme Klamotten anzuziehen. Die erste Regel lautet: kein Wettbewerb! No Ego, we go. Niemand wird unter Druck gesetzt.

**BZ:** Wie reagieren die Leute auf leichtbekleidete Schneewanderer?

**Szep:** Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich, aber ganz überwiegend positiv. Manche sagen: Ihr seid ja lustig. Andere pfeifen anerkennend. Wieder andere denken, dass wir uns verlaufen haben, und wollen uns helfen. Manche fragen, ob wir frieren, andere, ob wir verrückt sind. Wir haben auf jeden Fall schon viele Menschen zum Schmunzeln gebracht.

**Clavin:** Bei unserer Aktion auf dem Feldberg hat eine junge Frau sogar ein Foto mit uns gemacht.

**BZ:** Sie sorgen für Aufsehen, keine Frage. Aber trotzdem klingt es nicht gerade so, als seien Ihre Aktionen gemütlich. Wie hoch ist die Zimmertemperatur bei Ihnen zu Hause?

**Clavin:** Bei einigen von uns ist sie wahrscheinlich tatsächlich geringer als in einem Durchschnittshaushalt. Dylan hat bei sich gerade mal 16 Grad im Haus.

**Szep:** Man muss sich ja nicht selbst kasteien. Bei uns liegt die Zimmertemperatur bei etwa 19 Grad, wenn wir Besuch erwarten bei 22 Grad.

**BZ:** Wer ist wir? Das macht doch keine Frau mit.

**Szep:** Doch natürlich, wir haben Ehefrauen zu Hause.

**BZ:** Was sagen die zu Ihren Aktionen?

**Clavin:** Solange wir uns austoben und sie nicht kalt mitduschen oder -baden müssen, ist alles okay.

**BZ:** Pflegen Ihre Frauen Sie auch gesund? Vermutlich führt ihr Training nicht zu Muskelkater, dafür aber zu Männerschnupfen.

**Szep:** Sie haben Recht – auch wir sind nicht unverwundbar. Aber wir stärken unser Immunsystem. Eine Erkältung bleibt meist dann zurück, wenn man zuvor schon angeschlagen war oder es einer in der Gruppe ist und die anderen ansteckt.

**Clavin:** Unser Immunsystem hat definitiv höhere Barrieren durch das Ganze. Es ist nachgewiesen, dass man durch die reine, tiefe Atmung, wie wir sie praktizieren, den Säure-Basen-Haushalt reguliert und dadurch Bakterien ihren Nährboden entzieht.

**BZ:** Dann sind Sie ja gerüstet für die nächste Aktion. Wo soll es hingehen?

**Szep:** Am liebsten in die Antarktis.

**Clavin:** Das wäre schön, aber vermutlich werden wir uns erneut in Europa treffen.

**BZ:** Nicht mehr im Schwarzwald?

**Clavin:** Leider nein. John, unser Australier, soll ja auch noch etwas anderes sehen. Aber es hat uns hier gut gefallen.

**BZ:** Was denn am meisten?

**Clavin:** Spätzle und Sauerbraten.

**Szep:** Das Panorama. Die tolle Beschilderung für Touristen. Und das Bier.

### ZUR PERSON

#### DIE REISEGRUPPE

Zur internationalen Gruppe, die auf dem Feldberg für Aufsehen sorgte, gehören Malte Clavin, Michael Szep, Olivier Massa, John Halloran, Luit Gazedam, Dylan de Vries und Jimmy Os. Die Männer sind zwischen Mitte 20 und Anfang 50. Wenn sie nicht gerade ihre Bäuche in die frische Luft strecken, arbeiten sie als Fotograf und Unternehmensberater, Immobilienmakler, Grafikdesigner, IT-Berater, Eventmanager, Datenschutzbeauftragter und Bauarbeiter. Malte Clavin ist 51 Jahre alt und lebt in Berlin, Michael Szep (37) in Frankfurt.

Wer mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe erfahren möchte, dem empfehlen die Kältelieber die Seite [www.wimhofmethod.com/science](http://www.wimhofmethod.com/science)



Kennt keine Berührungängste: Malte Clavin