

[Unterwegs]



EISKLETTERN, EISBRECHEN UND EISTAUCHEN IM FINNISCHEN WINTER

EIS ZU SEINER ZEIT

Von bequem bis extrem: Das verschneite Finnland bietet jenseits klassischer Wintersportarten einige Ausnahme-Aktivitäten für Experimentierfreudige. Malte Clavin besuchte im Süden des Landes den einzigen Kurs weltweit, in dem man Freitauchen unter Eis erlernen kann.

TEXT & FOTOS: MALTE CLAVIN



Annette beim Eisklettern



↑ Oki sägt einen Dreieckspool frei. In nur einer Stunde friert dieser wieder zu.

↑↑ Während eines von insgesamt drei Tauchgängen unter Eis

← Die Seminarlocation etwa zwei Autostunden von Espoo entfernt. Im Vordergrund sind die beiden Eisbadestellen zu erkennen.

↩ Sieben Minuten Summen im Eisbad. Das stimuliert den Vagusnerv, der wiederum den Herzschlag drosselt.

Eisklettern ist im Nuukio-Nationalpark nordwestlich von Helsinki eine Randerscheinung. Und das im wahrsten Sinne, denn direkt neben dem Eishang befindet sich eine beliebte Skipiste. Meine Frau Annette und ich legen den Harnisch an und setzen den Helm auf. »Schlagt den Eispickel weit über Euch ein«, weist Kletterguide Marja uns an. »Erst rechts ein-, zweimal, dann links. Dann Hochziehen. Hüfte an die Wand. Beine schulterbreit. Füße waagrecht ins Eis treten. Wippend Stand sichern. Hochschauen. Und von vorn.« Wir trauen den Eispickeln und Steigeisen nicht. Schließlich hängt unser Gewicht an nur wenigen dünnen Stahlzapfen. Doch Aufstiegsspaß und Dopaminausstoß verjagen unsere Angst. Mancher Eispickelhieb gleicht einer kleinen Eissprengung. Unsere Helme mit Visier trotzen den kleinen Eislawinen. Nachdem ich schweißgebadet wieder unten angekommen bin, möchte ich wissen, was

Marja am Eisklettern fasziniert. »Ich höre auf den Klang des Eises, wenn ich einschlage. Man klettert mit den Ohren. Auch die Vibration des Eises teilt viel mit. Bei langen Eispassagen und -flächen ist dann besondere Vorsicht geboten. Eis ist für mich

weicher, lebendiger, gesprächiger als Fels. Und jeden Winter zeigt es sich im neuen Gewand. Das gefällt mir.«

EISBRECHER UND EINBRECHER IM HAFEN

Ortswechsel. Zwei rote Teletubbies wanken ängstlich über die Eisdecke im Hafengebiet von Helsinki. Leif Rosas, Geschäftsführer von RedRib Experience, ermutigt uns, ins Wasser zu springen. »Keine Angst«, ruft er

vom Ufer aus, »ihr bleibt warm und trocken«. Tatsächlich, nach dem Eintauchen dringt kein Tropfen in den Überlebensanzug. Solche Anzüge sind für Schiffspersonal in Notfällen eine Lebensversicherung. Das Oberflächenmaterial Neopren isoliert und

»Ich höre auf den Klang des Eises, wenn ich einschlage.
Man klettert mit den Ohren.«

hält den Träger warm, selbst über viele Stunden in Kaltwasser. Leifs nächster Befehl: »Zieht Euch mal da vorne hinauf!« Ich nähere mich dem Eis, es bricht in großen Schollen unter mir weg. Ich wuchte mich mit dem Oberkörper sanft auf die Eisdecke, drehe ich mich mit der Schulter ein und rolle mit gestreckten Armen aufs Eis. Geschafft! Kaum stehe ich, zitiert mich Leif zurück an die Eiskante. Schritt für Schritt rutsche ich zaghaft vorwärts. Ich breche ein. Überraschender



Endlich ist es mir gelungen, aus dem Wasser wieder aufs Eis zu kriechen. Ich verteile mein Gewicht möglichst weitflächig über das Eis, um nicht wieder einzubrechen.

und schneller als ich dachte. Ohne Knarren oder Knacken wie man es aus Filmen kennt. Aber gut, jetzt kenne ich meine Sollbruchstelle.

ULTIMATIV: TAUCHEN UNTER EIS

Gerade mal 40 Kilometer von Helsinki entfernt liegt die Lakeside Cottage Villa Paratiisi – unser Zuhause für die nächsten drei Tage. Hier werden wir von unserem Instruktor Leigh Ewin diverse Atemtechniken erlernen und für einen Tauchgang unter dem Eis in Badehose vorbereitet. Außer mir stellen sich noch neun weitere Teilnehmer der Herausforderung. Ich werde durch ein seltsames Geräusch geweckt, blicke durch das kleine Fenster und erspähe Oki – die rechte Hand von Leigh. Er steht nur wenige Meter vom Ufer entfernt auf dem zugefrorenen See, unweit eines kleinen Eislochs für eine Person, und schneidet mit einer zwei Meter langen groben Eissäge große Eisplatten aus dem See. Das Ergebnis: ein dreieckiges Eisloch, in dem drei Rentiere Platz hätten.

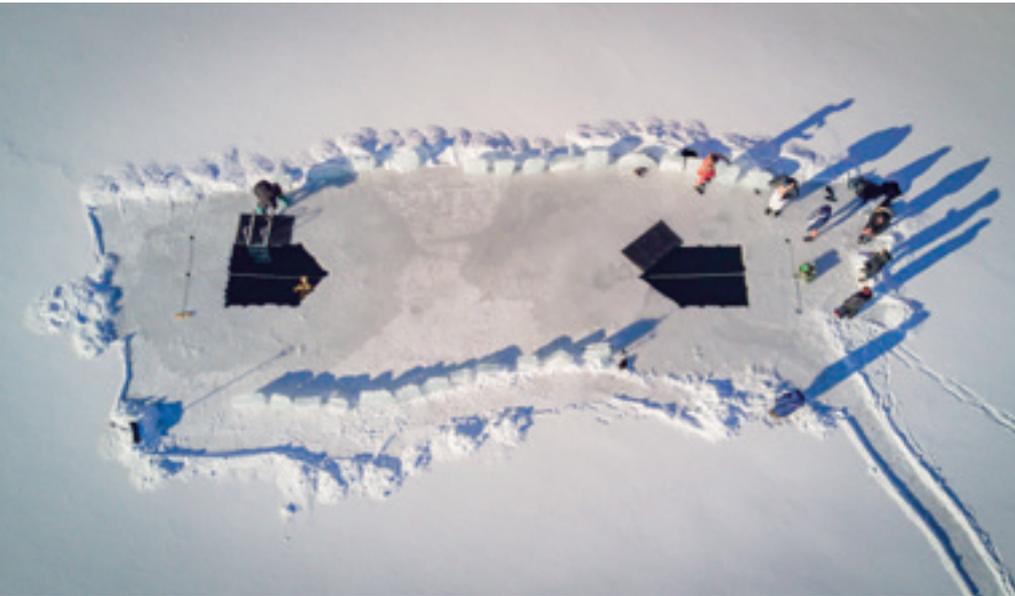
Bevor wir uns Gedanken über Sinn und Zweck dieses »Pools« machen können, unterziehen wir uns im Gemeinschaftsraum der Villa Paratiisi Atemübungen. Kurserfinder und -leiter Leigh Ewin weist uns in die »Wim Hof-Atmung« ein, entwickelt vom holländischen »Ice Man« Wim Hof, der die gesundheitsfördernden Aspekte des Kalduschens und Eisbadens in vielen Studien nachwies.

Die Wim Hof-Methode besteht aus mehreren Atemzyklen mit jeweils dreißig Atemzügen. Bequem auf dem Boden liegend, atmet man sehr tief mit dem Zwerchfell ein, um dann die ganz gefüllte Lunge zu entspannen bzw. einfach loszulassen – ohne die Luft aktiv aus den Lungen herauszupressen. Dadurch reichert sich der Sauerstoff im Blut an. Mit jedem Zyklus nimmt die Atemfrequenz an Geschwindigkeit zu. Am Ende eines 30er-Zyklus nimmt man einen maximal tiefen Atemzug. Dann instruiert Leigh: »Leere Lunge«, worauf die Luft die Lunge ohne aktives Zutun verlässt. Dann Luft anhalten. Entspannen. Irgendwann Countdown von zehn. Einatmen.

Nächster Zyklus. Atemtempo erhöhen. Ich vergesse die Zeit. Und wie lange haben wir am Ende die Luft angehalten? Leigh verrät: Drei Minuten. Mit leerer Lunge. Unglaublich.

In der Pause unterhalte ich mich mit Daniel, einem Kältecoach aus Berlin. Als Architekt ist er zweimal im Burnout gelandet, bevor »das Eis« und Atemtechniken ihn zurück ins Leben holten. »Ein Eisbad von drei Minuten bringt niemanden um. Es erhöht den Ausstoß von Serotonin, Melatonin, Testosteron, Dopamin – bei manchen bis zu 300 Prozent. Die inflammatorischen Marker, also Entzündungserreger, werden nach nur drei Minuten Eisbad über fünf Tage heruntergeregelt. Das alles ist in Studien nachgewiesen.« Daniel ist kaum zu stoppen. Leigh gesellt sich dazu. Experten unter sich. Jetzt entspinnt sich ein Fachdialog über Vasodilation, Braunfettgewebe, Neuropeptid Y, Theta-Gehirnwellen, ich komme nicht mehr mit.

Und wie ist Leigh auf »diese verrückte Eisgeschichte« gekommen? »Vor Jahren arbeitete ich als Praktikant in Espoo. Meine



↑ Miro befestigt den Safety Belt an der Sicherheitsleine.
 ← Gruppenfoto mit Kursleiter Leigh Ewin (vorne)
 ↖ Luftaufnahme der Einstiegs- und Ausstiegsstelle

Kollegen lockten mich mit gezückten Handys ins Eisbad. Schreiend flüchtete ich aus dem Wasser. Die Kollegen lachten und teilten die Videos.« Die Peinlichkeit nahm im nächsten Winter wieder ihren Lauf. Wieder Lachen und geteilte Videos. Leigh schwor sich, dass das nicht noch einmal passieren sollte. Er werde sich vorbereiten. Drei Busstopps vor seinem Büro stieg er aus, wärmte sich mit Liegestützen auf, bevor er ins Eis sprang. Nach vielen Anläufen verweilte er immer länger im Kaltwasser. Bei der nächsten Weihnachtsfeier leuchtete kein Handy, niemand lachte. Leigh trainierte mit Wim Hof, lernte Freitauchen, experimentierte mit Meditation, Yoga, Biohacking, bis er selbst Seminare anbot. Seit zwei Jahren vermittelt er die für ihn intensivste und anspruchsvollste Art der Kälteerfahrung: das Freitauchen unter Eis.

AB INS LOCH

Die Temperatur liegt bei knapp unter null Grad. In Badeklamotten treten wir im Gänsemarsch vor ein kleines Eisloch im zugefrorenen See, zwanzig Meter von der

Hütte entfernt. Unter genauer Beobachtung und Anleitung von Leigh gleitet jeder einzeln ins Wasser. Beim ersten Eintauchen bleibt der Kopf über Wasser. Nach einer Aufwärmphase in der Sauna erfolgt das zweite Eintauchen, jetzt mit Taucherbrille. Der Kopf tunkt für ein paar Sekunden ins Wasser ein. Das dritte Eintauchen dann zusätzlich mit Schnorchel. Jeder darf sich jetzt so viel Zeit nehmen wie er möchte, um sich in Ruhe unter Wasser umzuschauen. Es geht darum, möglichst umfangreiche Unterwasser-Sinneseindrücke zu gewinnen, damit uns diese am nächsten Tag schon etwas vertraut sind.

Am Nachmittag kommt der Dreieckspool zum Einsatz. In Dreier-Teams steigen wir hinein, jeder in eine Ecke. Summend verharren wir sieben Minuten im Eis. Das Summen stimuliert den Vagusnerv. Der wiederum verstärkt die Kommunikation zwischen Hirn, Magen und Herz, drosselt

den Herzschlag und ermöglicht so ein längeres Verweilen im Eis.

IM STEINBRUCH VON TAIVASSALO

Heute ist der große Tag: Am frühen Morgen verlassen wir die Villa Paratiisi und fahren zwei Autostunden zu einem Steinbruch nahe Taivassalo. Von Miro Suonpera, der heute im dort zugefrorenen Steinbruchsee unsere Tauchgänge überwacht und filmt, hat Leigh uns schon erzählt. Der finnische Rekordhalter taucht mit nur einem Atemzug unter dem Eis fast 100 Meter weit. Jetzt

»Keine halbe Minute später verlasse ich das Eis – und schwanke wie ein Betrunkener.«

steht er vor uns, in einem extravaganten goldenen Ganzkörper trockenanzug, einer Spezialanfertigung seines Sponsors. Auf dem Rücken prangt sein Name in großen Lettern. Dank Miro hat der verlassene Steinbruch jetzt das Zeug für ein James-Bond-Filmset. Außer uns ist niemand hier.



Abschiedsgruppenfoto, nachdem jeder der Teilnehmer mindestens zwei Freitauchgänge unter dem Eis absolvierte.

Am Rand des zugefrorenen Gewässers dampft ein winziges Saunazelt für maximal drei Personen, etwa 50 Meter davon entfernt auf dem See befindet sich die Tauchstelle.

Wir legen die Winterklamotten ab. Zusätzlich zum Badedress isolieren Tauchsocken, Handschuhe und Badehauben empfindliche Körperteile. Ich bin als Vierter dran. Leigh winkt mich heran, ich trete vor. Er legt mir den Sicherheitsgürtel an. Dieser ist durch ein Seil lose mit der Sicherheitsleine verbunden, die wiederum vom Einstiegs- bis zum Ausstiegsloch führt. So geht niemand verloren oder treibt ab. Ich setze mich an den Rand, meine Beine baumeln im Wasser. Eine letzte Entspannung, Fokus, OK-Zeichen für Miro und los geht's: Ich tauche ein, ergreife die weiße Sicherheitsleine und ziehe mich mit Blick nach oben in Richtung Ausstieg, etwa einen Meter unter der Eisdecke. Nach 17 Sekunden taucht mein Kopf aus dem Wasser. Richtig genießen konnte ich den Ausflug nicht, dazu war ich viel zu sehr darauf bedacht, schnell wieder herauszukommen. Aber es gibt ja noch eine Runde.

Kaum dem Wasser entstiegen, motiviert mich Leigh, gleich nochmal zu tauchen. Ok! Keine halbe Minute später verlasse ich das Eis – und schwanke wie ein Betrunkener. »Brain Freeze«, lacht Leigh, »Deinem Hirn fehlt Blut. Das steckt noch im Körperinnern, wo es das Herz warmhält«. Zum Glück ist der Spuk nach ein paar Sekunden vorbei. Der Tauchgang jedoch – den wird so rasch niemand vergessen. Kälter geht's kaum. Besser auch nicht. Ab ins Saunazelt. ■

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

www.visitfinland.com

ANREISE

- Helsinki ist von vielen großen Flughäfen Deutschlands aus erreichbar. Finnair z. B. bietet ab Deutschland täglich Direktflüge an. Finnlines verbindet Travemünde und Helsinki auf dem Seeweg.
- Unterwegs im Land Neben mitgebrachtem Auto oder Mietwagen steht in Finnland ein sehr gutes ÖPNV-System mit Bussen, Zügen, Fähren bereit. In Helsinki fahren zudem Straßen- und U-Bahnen.

ÜBERNACHTEN

- Hotel Katajanokka, Merikasarminkatu 1 A, Helsinki
Das Gebäude, in dem das Hotel untergebracht ist, wurde 1837 erbaut und diente bis 2002 als Gefängnis. Viele Details und Merkmale des Gefängnisses wurden sorgfältig restauriert.
www.hotelkatajanokka.com
- Hotel Hanaholmen, Hanasaarenranta 5, Espoo
Perfekt für den Start einer Süd-Finnlandreise: das Hotel Hanaholmen. Es liegt auf einer kleinen Insel zwischen Helsinki und Espoo. Eine Brücke verbindet das Anwesen mit dem Festland. Gäste finden im Hotel viele Kunstwerke, Möbeldesignklassiker, einen Wellnessbereich mit Sauna und Pool – sowie viele lokale Köstlichkeiten auf der Speisekarte des hauseigenen Restaurants Plats. www.hanaholmen.fi



AKTIVITÄTEN

- Eisklettern
Im Nuukio-Nationalpark laden einige Felsen zum Winter-Eisklettern ein. Darüber hinaus bietet der Nuukio-Nationalpark Aktivitäten für alle Altersklassen und Jahreszeiten: Angeln, Skifahren, Klettern, Wandern, Geocaching, Kanufahren, Radfahren, Vogelbeobachtungen, Beeren und Pilze sammeln.
- REDRIB Experience
In Helsinki kann man sich in einem Überlebensanzug in der eiskalten Ostsee treiben lassen. Außerdem erfährt man vieles über Unterkühlung und Seenotrettung.
www.redrib.fi
- Unter Eis tauchen
Alle Infos auf Leigh Ewins Website:
www.leighewin.com