WINTER IN TIROL

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG

Winter mit Mehrwert: Der Spaß ist garantiert.

SEITE 2

Auf weißen Pfoten: Heimische Waldtiere kennen lernen.

SEITE 14

Sie lacht noch: Eine besonders tapfere Teilnehmerin der Community sorgt mittels Handschuhen für Abhilfe gegen den tauben Schmerz an den Gliedmaßen.

Einfach mal abtauchen: Eiskalt Disziplin lernen

Eis, Eis, Baby: Die Faszination Eisbaden feiert ihre Renaissance. Das herausfordernde Abenteuer im kalten See birgt neben körperlicher Vorteile auch große Benefits für die mentale Fitness und Gesundheit.

TEXT: ANNA WANKER · BILDER: WWW.DIE-WICHTIGSTE-STUNDE.DE

Eiskalte Erfrischung im Winter gefällig? Eisbaden in klirrend-kalter Nässe lautet das neue Abenteuer, um körperliche wie psychische Grenzen auszudehnen. Diesem hat sich eine internationale Community mit Namen „Die wichtigste Stunde“ verschriebe. Entgegen der Affinität zu Eisbädern sucht man hier eine frostige Stimmung vergeblich. Vielmehr unterstützt sich die Online-Gemeinschaft mit über 500 Menschen aus allen deutschsprachigen Ländern dabei, gesunde Routinen einzuführen und – besonders wichtig – dabei langfristig zu bleiben. Weswegen neben täglichen Meditationen und kleinen mentalen Aufgaben die Disziplin auch stark auf die körperliche Komponente gerichtet ist, eben beispielsweise durch Eisbaden, bekannt aus den Videos des Iceman Wim Hof.

Nun möchte der Gründer der Plattform *www.die-wichtigste-Stunde.de, Maurice Bork,* zusammen mit den mutigsten Teilnehmern die warme Komfortzone verlassen und für einige Zeit täglich ins eiskalte Nass in Tirol abtauchen. Warum genau und weshalb dafür Tirol ins Auge gefasst wird, erklärt der 34-jährige Berliner im Interview.

Faszination Eisbaden – worum geht's in erster Linie?

Maurice Bork: Für mich persönlich geht es im Kern um das mentale Training. Davon abgesehen ist Eisbaden auch ein ideales Körpertraining, insbesondere für die Gefäße. Durch die plötzlich eintretende Kälte beim Eisbaden ist der Körper einem starken Temperaturreiz ausgesetzt. Durch das Weiten und Zusammenziehen der Gefäße beugen Menschen Venenerkrankungen vor, die in unserer Gesellschaft nicht selten sind. Da nicht jeder die tollen Badeseen hat wie die Menschen in Tirol, bin ich großer Fan von der kalten Dusche.

Ist an körperliche Grenzen zu gehen eine Methode für ein erfolgreicheres Leben?

Bork: Ich persönlich bin inzwischen süchtig danach geworden, immer wieder meine Komfortzone zu verlassen, da ich gelernt habe, dass danach häufig das wahre Glücksgefühl wartet. Es muss nicht immer ein Sprung aus einem fliegenden Flugzeug sein, da spreche ich aus Erfahrung. Ich denke, wir wachsen an den kleinen, aber dafür regelmäßigen Schritten und Erfolgserlebnissen. Routine und Disziplin hat mein Leben verändert und wird mit Sicherheit auch deines auf eine sehr positive Art verändern.

Kann man Disziplin trainieren?

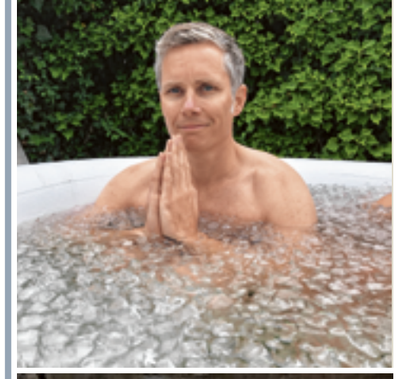
Bork: Ich glaube, dass wir im Zeitalter der Ablenkung leben und uns deshalb mehr Disziplin abverlangt wird als jemals zuvor. Dem muss sich unsere Generation bewusst werden. Das Baden in einem eiskalten See trainiert deine Disziplin. Disziplin ist nichts Angeborenes. Disziplin ist erlernbar und du musst dir das vorstellen wie einen Muskel, der wächst, je öfter du ihn trainierst. Je mehr disziplinierte Handlungen du durchziehst, desto disziplinierter und schlussendlich erfolgreicher wirst du im Leben.

Du bist Gründer der Community www.die-wichtigste-stunde.de – eine Gemeinschaft zu welchem Zweck?

Bork: Ich habe eine Routine aufgebaut, die jeden Bereich meines Lebens beeinflusst. Das wollte ich auch anderen zukommen lassen. Deswegen habe ich eine Community gegründet, in der sich Menschen zusammenschließen, die sich gegenseitig motivieren, ihre persönliche Routine täglich durchzuziehen. Das Commitment zur Gruppe filtert die sehr wenigen Menschen in unserer Gesellschaft heraus, die mehr vom Leben wollen und auch bereit sind, dafür mehr zu geben.

Ihr plant ein großes gemeinschaftliches Eisbad in Tirol?

Bork: Gemeinsam die Komfortzone zu verlassen, schweißt Menschen stärker zusammen, und deswegen planen wir eine Retreat-Reise in einem ganz besonderen Umfeld – dafür ist Tirol mit seiner wunderschönen Natur wie gemalt. Wenn also ein Hotelier 70 bis 100 Teilnehmer beherbergen will, kann er mir gerne schreiben.



Trainingseinheit im Garten: Ein Bad im Eiswürfelmeer kann mit richtiger Atmung minutenlang genossen werden.

Motivation und Mützen: Gemeinsam kann das Eisbad um ein Vielfaches sicherer überstanden werden.