

Euphorie im Hafenbecken

Eine Gruppe hat sich in Kreuzlingen ins sieben Grad kalte Wasser gewagt und festgestellt, dass Eisbaden glücklich macht.

Inka Grabowsky

«Wir lernen heute, nicht ins Drama zu gehen, wenn es unangenehm wird, sondern einfach weiter zu atmen – das hilft auch im Alltag.» Der Atem- und Eisbad-Lehrer Jan Pekarek ist von seiner Mission überzeugt. Sich im Winter im Badekleid kaltem Wasser auszusetzen, ist für ihn ein Weg zur ultimativen Entspannung. «Das ist kein spiritueller Humbug, sondern reine Biomechanik», sagt er.

Die Logik ist bestechend: Man setzt den Körper mit dem Kältereiz einer vermeintlichen Gefahr aus, signalisiert ihm aber gleichzeitig durch eine ruhige und tiefe Atmung, dass er sich entspannen kann. «Die Gegenspieler im vegetativen Nervensystem, Sympathicus und Parasympathicus, sind beide aktiv. Wir verwirren quasi unser System, um es neu zu starten.» Dass man in einer wahrgenommenen Lebensgefahr nicht mehr an Alltagsorgen denkt, ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Zur Vorbeugung eines Herzinfarkts

Die entspannte Atmung üben die zehn Teilnehmenden im warmen Studio des «Yoga grenzenlos» in Kreuzlingen nach einer theoretischen Einführung und einem Sicherheitscheck – Epileptiker oder Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten sich dem Prozess nicht aussetzen. «Aber für Gesunde ist Eisbaden eine Vorbeugung gegen Herzinfarkt oder Schlaganfall, weil sich die Adern ja alle stark zusammenziehen und dann wieder weiten», sagt Peka-



Im sieben Grad kalten Wasser: die Teilnehmenden beim Eisbaden in Kreuzlingen.

Bild: Donato Caspari

rek. Bei der Atemübung geht es darum, den Sauerstoffgehalt im Blut heraufzusetzen. 40-mal atmen die Teilnehmenden tief in den Bauch, weiten dann den Brustkorb und atmen wieder aus. Danach verzichten sie für ein bis zwei Minuten auf das Luftholen. Jan Perarek leitet sie humorvoll durch die Prozedur. «Ein bisschen schnuufe und schon sind wir bei uns. Visualisiert, wie ihr ins Wasser steigt. Das wird ein gutes Erlebnis werden.»

Nach vier Durchgängen sind sie so weit. Schweigend machen

sich alle auf den Weg zum Kreuzlinger Hafenbecken, wo sie unter den neugierigen Augen der Spaziergänger eine Aufwärmübung machen, sich ausziehen und schliesslich ins Wasser gehen.

Danach fühlt man sich lebendig

Jan Pekarek hat selbst eine Weile gebraucht, seinen Weg zum Eisbaden zu finden. Das Leben habe ihn durchgeschüttelt und auch mal aus der Bahn geworfen, erzählt er. Neben seinem Beruf als Unternehmensberater

suchte er früher Herausforderungen in Extremsportarten wie Fallschirmspringen, Marathonlaufen oder dem Durchklettern von 800 Meter Wänden. «Das gab mir das Gefühl, lebendig zu sein.» Eisbaden, Atemtechnik und Konzentration schenken ihm das nun ohne das Eingehen hoher Risiken. «Beim Eisbaden kann dreimal mehr Adrenalin, Dopamin und Kortisol freigesetzt werden als beim Bungee-Jumping.»

Tatsächlich strahlen alle elf Badenden nach ihrem dreiminütigen Aufenthalt im sieben

Grad kalten Bodensee. Das Glückshormon Serotonin – ausgeschüttet nach der überstandenen Gefahr – scheint im Grosshirn angekommen. Allerdings können sie die Hände kaum bewegen. Am ganzen Körper ist die vorher blasse Haut krebsrot geworden. Eine junge Frau sagt: «Es war schon sehr schmerzhaft, aber es war für mich eine Frage der Selbstüberwindung.» Zu erleben, dass man, statt in Panik zu verfallen, sich selbst über die Atmung beruhigen kann, sei ihr Ziel gewesen. «Ich habe im Herbst begonnen, bei

«Beim Eisbaden kann dreimal mehr Adrenalin, Dopamin und Kortisol freigesetzt werden als beim Bungee-Jumping.»



Jan Pekarek
Atem- und Eisbad-Lehrer

mir zu Hause im Zürichsee zu baden», so eine andere. «Ich will mir einfach den See in der kalten Jahreszeit nicht nehmen lassen.» Die Kreuzlinger Physiotherapeutin Claudia Röger meint hinterher, nur zu Beginn sei es sehr kalt gewesen. «Es half, die Hände auf den aufgewärmten Oberschenkel zu legen. Jetzt ist es wirklich gut.» Auch Kinga Toth, die den Workshop organisiert hatte, ist begeistert. «Ich hatte Zweifel, ob ich es wirklich durchziehen könnte, aber die Gruppe hat mich getragen.»

Rechtsberatung zieht um

Kreuzlingen Ab Januar findet die monatliche Rechtsberatung neu an der Hauptstrasse 90 in Kreuzlingen statt, teilt die Stadt mit. Bislang wurde sie im Begegnungszentrum «Das Trösch» durchgeführt. Die Rechtsberatung Kreuzlingen gewährleistet seit Jahren der Thurgauische Anwaltsverband (TAV) und wird durch Rechtsanwalt lic. iur. Peter Wöhnlich von der Kanzlei Friedrich Hebeisen Mohr, Rechtsanwältin am Bodensee, organisiert. In der Regel finden die Kurzberatungen am ersten Samstag im Monat zwischen 10 Uhr und 12 Uhr statt, die Gespräche dauern maximal 15 Minuten. Es können keine Termine reserviert werden. Eine Beratung kostet 20 Franken und muss bar bezahlt werden. Die erste Beratung am neuen Ort findet am 8. Januar statt. (red)

Journal

Sitzung beginnt früher

Kreuzlingen Die Gemeinderatssitzung von Morgen Donnerstag findet im Dreispitz statt und beginnt bereits um 18.30 Uhr.

Zum Gedenken

Er setzte sich für sozial benachteiligte Menschen ein

Nach kurzer und schwerer Krankheit verstarb am 12. November unser Parteifreund und ehemaliger Gemeinderatskollege Erich Kramer. Im Kreuzlinger Gemeinderat, welchem er von 1991 bis 2007 angehörte, engagierte er sich von Anfang an in verschiedenen Kommissionen. Als eingefleischter Gewerkschafter verfügte er über ein profundes und vielseitiges Wissen. Als Mitglied der Kommission Gesundheit und Soziales war es ihm ein Anliegen, sich für sozial benachteiligte Menschen einzusetzen.

In der Kommission Gesellschaft und Kultur war unter anderem der Dreispitz ein wichtiges Geschäft. Ebenso die Planung neuer Sportplätze und deren Infrastruktur fiel in diese Zeit. Auch in der GPK, welche die Geschäfte der Verwaltung und der Exekutive kritisch überprüft, brachte er seine Argumente ein. Seine Aussagen in den Gemeinderatssitzungen waren stets sachlich und fordernd, wenn ihm ein Geschäft sehr wichtig war.



Erich Kramer (1957 bis 2021).

Bild: Donato Caspari

Nach seinem Ausscheiden aus dem Gemeinderat war Erich Kramer in der Gewerkschaft Unia tätig, bevor er frühzeitig in Pension ging, um mit seiner Frau Manja im geliebten Wohnmobil durch Europa zu reisen.

Nun nahm seine Lebensreise ein abruptes und für seine Angehörigen schmerzhaftes Ende. Unsere Gedanken und Anteilnahme sind bei seiner Familie. Erich war ein überzeugter Sozialdemokrat, der nie aufgehört hat, sich für eine gerechtere und sozialere Welt zu engagieren.

SP Kreuzlingen

Schulmaterial für Kinder in Lateinamerika gespendet

Tägerwilen Der Verein Espato, mit Sitz in Tägerwilen, engagiert sich seit über 20 Jahren für Strassenkinder in Lateinamerika. So ist in Pariaguan in Venezuela 2008 ein Ambulatorium eröffnet worden, mit medizinischen Dienstleistungen sowie Mittagstisch und Nachhilfe für Kinder aus armen Familien. Diesen Sommer konnten nun dank einer grosszügigen Spende neue Geräte für das Labor, das weitgehend selbsttragend ist, angeschafft werden. In einer Medienmitteilung schreibt der Verein: «Während die öffentlichen Schulen seit der Pandemie nur sehr eingeschränkt funktionieren, haben wir unsere Schule offengehalten, um 80 von uns betreute Kinder zu unterrichten und ihnen eine tägliche Mahlzeit zu geben.»

Das zweite grosse Anliegen des Vereins ist es, durch Schulpatenschaften Kindern, welche die öffentlichen Schulen regelmässig besuchen, deren Familien aber die Kosten nicht tragen können, das Schuljahr – sprich: Schulmaterial und -uniform – zu finanzieren. «So kann ein potenzielles «Strassenkind» eine Aus-

bildung erhalten, die ihm eine berufliche Laufbahn ermöglicht.» Auch dieses Jahr haben über 80 Kinder die von den Paten und Patinnen gespendeten Schulmaterialien erhalten. Eine Patenschaft kostet 150 Franken.

Espato habe in Ecuador und Venezuela zuverlässige und engagierte Mitarbeiter, und die Präsidentin des Vereins, Carin Engeli, sei selber mehrere Monate im Jahr vor Ort, um die Projekte zu überwachen, sodass die gespendeten Gelder immer zweckgebunden und optimal verwendet werden. Das durch die Salesianer betriebene Strassenkinderprojekt in Esmeraldas an der ecuadorianischen Pazifikküste konnte dank der finanziellen Unterstützung des Vereins den Schulbetrieb aufrecht erhalten. Der Verein schreibt weiter: «Wir sind froh, dass unsere Projekte dank Ihrer Spenden auch unter schwierigen Umständen weitergeführt werden können.» Zudem würde man sich über Interessierte freuen, die sich im Vorstand des Vereins engagieren möchten. (red)

www.espato.ch

Vergünstigungen gibt es weiterhin

Region Die meisten Gemeinden der Regio Kreuzlingen gewähren ihrer Bevölkerung Vergünstigungen für Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr. Sie werden auch nach dem Fahrplanwechsel vom 12. Dezember weitergeführt. Betreffende Gemeinden haben schon vor vielen Jahren einen fixen Betrag vereinbart, den sie an jedes Abo der Ostwindzonen in der Regio Kreuzlingen bezahlen, das von ihren Einwohnern gelöst wird. Diese profitieren dabei von rund 30 Prozent günstigeren Abopreisen für die Ostwind-Zonen 255, 256 und 257 in der zweiten Klasse. Für den Kauf dieser Abos am Schalter braucht es eine Wohnsitzbestätigung. Im Ostwind-Webshop erfolgt die Prüfung des Wohnsitzes neu automatisch über den SwissPass. Profitieren können die Bevölkerungen in Altnau, Bottighofen, Ermatingen, Gottlieben, Güttingen, Kreuzlingen, Lengwil, Münsterlingen und Tägerwilen. Das Angebot ist als «Monats- und Jahresabo Regio Kreuzlingen» im Ostwind-Webshop unter «shop.ostwind.ch» sowie an den Bahnhöfen Konstanz und Kreuzlingen erhältlich. (red)