

ÜBER DEN TELLERRAND

Sauna, Episode zwei: die Holzhygiene

VON AXEL N. HALBHUBER

Vorige Woche outete ich mich hier als In-der-Sauna-Leser. Mir haben überraschend viele Leserinnen und Leser im eMailvertrauen gestanden, dass es Ihnen genauso geht. Und dass auch sie oft dafür schief beugt, ja sogar gemäßregelt werden. Außerdem, und das habe ich vergessen zu erwähnen, sind wir uns alle einig, dass Bücher nicht wirklich auf große Hitze ausgelegt sind.

Die Frage, warum Bücher im Warmen so leicht auf dem Leim gehen, werden wir hier nicht klären können, ich war sehr schlecht in Physik. Eher, warum so eine Literatur-Misgunst in der Sauna herrscht. Die Sauna ist, so wohlthuend und angenehm sie ist, generell ein Ort voller Marotten und ungelöster Rätsel. Das beginnt damit, dass es das gesellschaftlich anerkannte Nackigschwitzen überhaupt gibt. Sonst sind die Leute ja peinlich darauf bedacht, keinen Millimeter des Intims und Schams zu zeigen, da wird schon über zu kurze Hosen (im Berufsumfeld) und durchschimmernde Nippel gelästert. Aber wenn man eine Sauna betritt, grüßen alle, als ob sie gerade „Des Kaisers neue Kleider“ szenisch nachspielen und eh alle im Gewand stecken. Das gekonnte Ignorieren des Pudelnackerten ist eine schauspielerische Meisterleistung.

Aber alternativlos. Denn wer in unseren Breiten mit Badekleidung eine Sauna betritt, wird im Geiste auf den Saunafen geworfen. Nackige wollen sich Unnackigen nicht preisgeben. In den angebrachten „Saunaregeln“ wird das Speedo- und Bikiniverbot meist mit „unhygienisch“ argumentiert. Also halten sich alle dran und schwitzen mit jenen Fuß- und Popschreien, die versehentlich neben dem Handtuch zum Ruhem kommen, auf das rohlische Holz. Und das Holz saugt auf. Ich geh ja auch gerne nackt in die Sauna, empfinde das aber nicht als rasend sauber und verstehe durchaus alle, die „Des Kaisers neue Kleider“ nicht gelesen haben und daher Fremden ihre Blöße vorhalten wollen.

Jetzt haben wir das aufdringliche Stillegebot und Neuheiten von Zirbenschnapsaufguss bis Avocadopeeling noch gar nicht besprochen. Aber der Winter ist ja noch lang. Bis dahin plädiere ich für Gelassenheit gegenüber Lesenden und Angezogenen. Drücken Sie als Traditionalist ein Auge zu. Sonst rinnt der Schweiß rein.

axel.halbhuber@kurier.at / Facebook: Axel Halbhuber

KURIER INFO Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Ryda Tel.: 05/1727/2372 nicole.ryda@kurier.at DIE BESTE ROUTE zu Ihrer Anzeige

Speziell für KURIER-Reisende: Wo alte Mogulherrscher lebten und liebten

Extratour. Gemeinsam bilden die drei Städte Delhi, Agra und Jaipur das magische Goldene Dreieck. Zehn Tage Indien um nur 1.549 Euro

Der Begriff „einnehmend“ beschreibt Indien am besten: Das Land umarmt einen schon bei der ersten Begegnung, ist bereit, von seinen Legenden und Mythen zu erzählen, und nimmt Reisende ohne große Umschweife mit in eine flirrende Welt voller Farben, Klänge und Düfte. Im März können Interessierte zum Preis von 1.549 Euro das sogenannte „Goldene Dreieck“ im Norden erkunden und gelangen so zu den großen Schaulplätzen Indiens: Am Reiseprogramm stehen der Schmelztiegel Delhi, das Taj Mahal in Agra und die Palastanlage Amber Fort vor den Toren des märchenhaften Jaipurs, das nach uralten Hindu-Lehren erbaut wurde. Als Bonus bietet Gruber Reisen für die zehntägige



Hay-on-Wye, Wales Das Weltdorf der Bücher

NAHAUFNAHME

Was ein einziger Mensch schon bewirken kann? Dem Briten Richard Booth gelang es etwa, die Assoziationen mit einem gesamten Städtchen zu verändern.

Booths Heimat, die Marktgemeinde Hay-on-Wye in Südwales, war die längste Zeit für ihre malerische, hügelige Umgebung und ihre Abgeschlossenheit bekannt – sowie für die Legende, dass das dortige Hay Castle in einer einzigen Nacht von der Riesin Matilda erbaut worden sein soll. (Wahrscheinlicher ist jedoch, dass die Normannin Matilda beim Erobern eine walisische Tradition für sich nutzte: Nach dem Brauch Tŷ unnos gehört einem ein Grund, wenn man innerhalb von vierundzwanzig Stunden dort ein Haus errichten konnte.)

In den 1920ern erlangte Hay-on-Wye auf unruhliche Weise Berühmtheit. Im Februar 1921 starb hier Kitty Armstrong. Während man zunächst von Gastritis und Herzversagen ausging, musste doch einige Monate später ihre Leiche exhumiert werden, als bekannt wurde, dass ihr Ehemann Herbert versucht haben soll, einen rivalisierenden Anwalt zu vergiften. Kittys „Gastritis“ war eine Arsenvergiftung. Im August 1923 wurde Herbert Armstrong als einziger Anwalt in der Geschichte Großbritannien gehängt.

Heute wird Hay-on-Wye jedoch kaum noch mit dieser düsteren Episode in Verbindung gebracht. Denn vier Jahrzehnte später trat Richard Booth auf den Plan. Er kaufte das alte Feuerwehrhaus und richtete einen Secondhandladen mit Büchern ein, die er billig

von Universitäten, Büchereien oder Klöstern besorgt hatte. Bald hatte er genug Werke, um fünf weitere Antiquariate zu füllen, und immer mehr Bewohner taten es ihm gleich. In der Blütezeit gab es in dem Zweitausend-Seelendorf sechszwanzig Buchgeschäfte. Am 1. April 1977 ließ sich Richard Booth sogar als „König Richard Cœur de Livre“, Richard Bücherherz, ausrufen, promenierte mit einer Kartonkrone und taufte sein Pferd „Premierminister“. Die Gemeinde wurde dank ihm so sehr mit Büchern in Verbindung gebracht, dass Unternehmer Peter Florence 1988 mit seinen Eltern das „Hay Festival“ ins Leben rief. Das lockt nicht nur Stars wie Jane Fonda oder Goldie Hawn an, sondern auch frühere US-Präsidenten wie Bill Clinton und Jimmy Carter. Clinton bezeichnete es sogar als das „Woodstock des Geistes“.

Es gibt wohl kaum einen passenderen Ort, um den 24. Oktober, den Welttag der Bibliotheken, zu feiern.

TOP 3

- Hay Distillery Wer genug geschmökert hat, kann sich in dieser Mikro-Distillerie durch spannende Gin-Kreationen kosten. haydistillery.com
Arthur's Stone Wales ist auch zum Wandern da. Etwa zu diesem neolithischen Denkmal. Hier soll König Artus einen Riesen erschlagen haben
Brobury House Gardens Wer es nobler mag: Das edle Brobury House und die Gartenlandschaft besuchen. broburyhouse.co.uk



Taj Mahal wurde im 17. Jahrhundert von Shah Jahan in Agra erbaut

BUCH ZUR WOCHE

Wie Spatzen handfest in die Küche kommen

Vermächtnis. Fünfzehn Kochbücher hat Ingrid Pernkopf geschrieben – und die alltagstauglichen Anleitungen der legendären Wirtin des Gasthauses „Grünberg am See“, direkt am Traunsee bei Gmunden gelegen, haben sich bei einer großen, treuen Leserschaft auch in der Praxis mehr als bewährt.

Das blieb auch nach ihrem überraschenden Tod 2016 so. Ihre langjährige Co-Autorin Renate Wagner-Wittula hat nun eine Art „Best of Pernkopf“ zusammengestellt, mit jenen Rezepten, die der Köchin besonders am Herzen lagen. Auch Kochaffine können durchaus Neues entdecken. Etwa unter der Rubrik „Spatze(r)ln“, handfeste Nockerln eigentlich. Die so abwechslungsreich variiert werden können, dass man sie fast öfter als nur gelegentlich auf den Tisch bringen möchte. Stichwort: Kräuterspatzen, süße Spatzen oder Birnenspatzen. Die Fleisch-Seite bleibt, wie es sich gehört, aber auch nicht zu kurz; und das Tiramisu nach Traunsee-Art, für das sie den italienischen Klassiker mit Biskuitteig adaptierte und in ihr Repertoire aufnahm.

INGRID TEUFL



Ingrid Pernkopf, Renate Wagner-Wittula „Die Goldene Pernkopf“ Verlag Pichler, 318 Seiten, 40 Euro

Eisbaden & Wintertauchen

Attersee. Die Sommerregion will Gäste vermehrt auch zur kalten Zeit anlocken – etwa mit kaltem Wasser. Also probiert der KURIER-Redakteur im doppelten Selbstversuch „Eisbaden“ und Tauchen im See bei fünf Grad

VON AXEL N. HALBHUBER

Spaziergänge und Wandern im bunten Laub, Radeln um das klare Wasser, dazu feuchte Kulinarik- und Kunstevents: Herbst und Winter sind gar keine schlechte Zeit für Urlaub an Österreichs Seen. Zumal die Winter ja milder werden. Der Attersee zum Beispiel war 1963 das letzte Mal zugefroren. Aber kalt ist er trotzdem, weshalb man sich dort nach und nach zu einem Eisbade-Zentrum mausert. Das passt gut zum Tauchen, das am Attersee ohnehin immer Saison hat. Und zu den kleinen Adventmärkten der Region mit viel Handwerk, zu denen man sich heuer erstmals an den vier Adventsamstagen mit dem Schiff bringen lassen kann (Seewalchen, Weyregg, Attersee).

Viele kommen aber, um den größten komplett in Österreich liegenden See einmal im Winter zu betreten – zum Baden und Tauchen. Wir haben die beiden Trends für Sie probiert, im eisigen Wasser.

Das Eisbaden

Es hat gar nix mit Eis zu tun (es ist ja nimmer 1963), sondern definiert sich über eine Wassertemperatur unter fünf Grad – von fünf bis sechzehn Grad spricht der Profi von „Kaltbade“. Ebenso wenig darf man das Eisbaden mit Eis schwimmen verwechseln, wo man eben schwimmt. Eisbaden ist ein kontrolliertes Abtauchen nach zahlreichen Atemübungen. „Eine Minimediation“, nennt es Martina, die gemeinsam mit Florian „Wim Hof“-Workshops leitet. Die nach dem holländischen Mehrfach-Rekordhalter Wim Hof benannte Methode soll einen durch Atem- und Mentaltraining sowie Kälte „gesünder, glücklicher und stärker“ machen. „Beim Eisbaden machen die Gefäße zu und auf, damit kann man Erkrankungen vorbeugen“, erklärt Martina. Sie erläutert anhand von Kurven und Tabellen, wie die Kombination aus kontrollierter Hyperventilation und Luftanhalten den Körper entstressen soll. Und sie betont, dass dieses Atmen nicht nur den Kaltschmerz wegbringen soll, sondern es auch um eine „Verbindung von Körper und Geist geht“.

Flach hingelegt waltet nun der neben mir kniende Florian seines Instruktor-Amtes: „Du atmest dreißig Mal, dann fünf Mal intensiv, am Schluss neutral aus. Aber ich sage dir alles an.“ Ich atme. Florian sagt Dinge wie „finde deinen Rhythmus“ und „mehr Brust“ und „tief ein – und auuuus“ und

„mehr Bauch“. Plötzlich: „Noch fünf Mal!“ Ich bin aufgeregt, nach dem Ausatmen soll ich so lange wie möglich nicht atmen. Ich schaffe über eine Minute, er ist (oder tut?) beeindruckt, ich bin ein bissli stolz.

Nach einigen Durchgängen finden Florian und Martina, ich habe mir das Eisbaden jetzt verdient. (Ich denke mir, ich hab ja gar nix angestellt.) Aber tatsächlich stellt sich nach dem Geatme eine Ruhe ein und ein bissli schwindlig ist einem ja auch.

Wasser hüfttief, im Kreis stehend, Hände auf den Schultern des Gegenübers, wir atmen, ich schaue verzweifelt, irgendwann gehen wir in die Knie. Wasser bis zu den Schultern, stechender Schmerz, Atmung schnappig. Wieder auf. Atmen. Der zweite Versuch ist besser. Viel besser.

Beim Rausedgehen sind die Haxen knallrot. Die beiden machen noch ein bisschen Turnübungen mit mir. Im Freien, aber ist eh schon wurscht. Die Erfahrung gefiel mir und meinem Körper. Der Geist hingegen fragt mich, ob ich spinne?

Das Tauchen

Der Vorteil des Winter-Sees ist, dass man beim Tauchen oft bessere Sicht hat als im Hochsommer und am Tauch-Hotspot Attersee viel weniger los ist – deshalb sind „Herbst und Winter“ mittlerweile die Hauptsaison für Taucher“, sagt Gregor Bockmüller, der eine Art Tauchpapst am Attersee ist und von allen „Bocki“ genannt wird. Der Nachteil ist, dass man mit einem Trockentauchanzug umgehen können muss. Das kann man in Bockis „Under Pressure Diving Center“ in Weyregg lernen. Es ist zwar keine Hexerei, aber doch ein wenig mehr Ausrüstung und unterschiedliches Handling als Tauchen im Neopren.

Daher ist das Anziehen am Ufer, ohnehin der anstrengendste Teil des Seetauchens, noch schweißtreibender. Aber sobald man das Wasser betritt (was dank der guten Infrastruktur hier am See einfach ist – Einstiegsleitern) ist das Schwitzen eh vorbei. Eine sehr beliebte Tauchstelle im Winter ist das (nachgebaute) Pfahlbauhaus an der Tauchstelle „Dixi“ – weil Bocki und Co. dort eine Unterwasserkrippe aufstellen, samt Jesukind und allem. Nach kurzem Weg und in zehn Meter Tiefe ist man schon da, das

Haus ist groß genug zum Durchtauchen. Ich blubbere „Stille Nacht“, mache Bilder und denke mir: spannender Einstieg ins Wintertauchen. Und kurz genug, denn trotz Unterzieher-Overall mit Fell und Trockenzug wird es nach zwanzig Minuten langsam frisch.



Schritt 1: „Wim Hof“-Instruktorin Martina Sowinz erläutert die Atmung in der Theorie



Schritt 2: Unter Anleitung von Flo Mausser, auch „Wim Hof“-Instruktor, wird geatmet



Schritt 3: Ins Wasser – im Kreis wird noch mal geatmet, dann taucht man gemeinsam ein



Schritt 4: Mit jedem Mal Eintauchen wird man ruhiger, es stellt sich sogar Glücksgefühl ein



Schritt 5: Die kalte Luft spürt man danach kaum mehr, Bewegungsübungen runden das Ritual ab



Schritt 1: Das Anziehen ist beim Seetauchen immer umständlich – und im Winter noch mehr



Schritt 2: Die Ausrüstung, inklusive Trockenzug, im Winter ist ein wenig umfangreicher



Schritt 3: Abtauchen bei „Dixi“ – auf zehn Meter Tiefe und nicht allzu weit. Guter Einstieg



Schritt 4: Bald erscheint das Pfahlbauhaus, in dem im Advent auch eine Krippe zu sehen ist



Schritt 5: Nach 20 Minuten wird es langsam kühl, bleibt aber dank Innenfutter erträglich

Info und Einladung zum Abendevent

Winter am Attersee Neben Wandern und Aktivitäten bietet die Sommerregion Attersee-Attergau auch im Herbst und im Winter einige Events und Packages – etwa zu Eisbaden: 2 UN inkl. Wim-Hof-Atemtraining, geführtem Eisbad, Yogaeinheit und Attersee-Goodies (Bade-tuch, Haube, etc.). 8.–10. Nov. im Hotel Stadler (Unterach) oder 13.–15. Dez. im Hotel Haberl (Attersee). Preise und Info sowie Eventkalender der Region auf attersee-attergau.salzkammergut.at (zum Eisbaden: Aktivitäten/Sport und Gesundheit/Winter/Eisbaden)

KURIER reise.live | ATTERSEE Am 7. November laden KURIER Reise und Attersee-Attergau Leserinnen und Leser zum Abend „Eisbaden & Wintertauchen“

mit vielen Winter-Erlebnissen am Attersee. Neben einem ausführlichen Bericht vom KURIER-Selbstversuch gibt Eisbaderin Waltraud Ottet Einblicke in ihr „Ritual“, Tauchexperte Bocki vom Under Pressure Dive Center erzählt vom Wintertauchen. Angelina Eggl vom TVB Attersee-Attergau sagt, was der Wintertourismus in der Region bietet, dazu gibt es Snacks & Erfrischungen. Außerdem ist ein Eisbade-Wochenende am Attersee für 2 Personen im 4\*-Hotel Haberl zu gewinnen (haberl-attersee.at). KURIER reise.live | ATTERSEE: Do., 7. 11., 18.30 bis 21 Uhr im „The Hoxton Vienna“ (1030 Wien, R. Sallinger Platz 1). Eintritt frei – nach rückbestätigter Anmeldung unter kurier-events.at/reiselive. Rückfrage: reise@kurier.at, Betreff „Attersee“