

ANDREA
BIANCHI

Feeling fresh

Wie Kälte unser
Immunsystem stärkt
und wir uns
rundum
wohlfühlen

l**ü**bbel**if**e

Inhalt

Cover

Über dieses Buch

Über den Autor

Titel

Impressum

Widmung

Prolog

Jahreszeitliche und musikalische Tipps zum Lesen dieses Buches

Einleitung

Ich geh mal kurz raus

Wie wir lernen, uns im Freien wohlfühlen, ...
... und gleichzeitig die Erde retten können

I. Die Fundamente

der HOT-mind-Methode

Der Weg beginnt bei uns selbst

Die Vorzüge der Kälte

Kälteforschung und ihre Erkenntnisse

Was passiert, wenn wir frieren, ...

... und wie uns das bei Übergewicht helfen kann

Ohne Kälte und ohne Natur können wir nicht leben

Kälte kann sehr gefährlich sein

Wie wir uns der Kälte annähern können

Die innere Wärme hegen

II. HOT mind in der Praxis

Die vier Horizonte der HOT-mind-Methode

NORDEN

Atme

Was geschieht, wenn wir atmen?

Der Atem ist das Seil im Brunnen

Einfache Atemübungen

Atemfrequenz und Veränderung der Herzfrequenz

SÜDEN

Wärme deinen Geist

Übungen zur inneren Wärme

Die Stille

OSTEN

Praktiziere das Erwachen mit der Kälte

Übungen für einen frischen Start in den Tag

WESTEN

Auf nach draußen: bei jedem Wetter und zu jeder
Jahreszeit

Luft, Sonne und Licht für mehr Zufriedenheit

Übungen im Freien

Setzt euch ein Ziel

Schluss Zu uns selbst zurückkehren

Anhang

Routinen für den Barefoot Morning

Kurz & praktisch: 8 Fragen zur HOT-mind-Methode

Kurz & praktisch: Warum Kälte dem Körper guttut

Häufige Fragen an Andrea Bianchi

**Workshop und Barefoot Morning mit »Die Stille
der Schritte«**

Bibliografie

Über dieses Buch

»**Frostbeulen**« **aufgepasst:** Ausgerechnet Kälte kann zum besten Verbündeten Ihres Wohlbefindens werden! Kühle Luft und kaltes Wasser sind die Wundermittel der Natur gegen Müdigkeit, schlechte Laune, Übergewicht und viele Krankheiten. Schritt für Schritt erklärt Andrea Bianchi den Weg über gezielte Kältereize und wirksame Atemübungen bis zur dauerhaften Entwöhnung vom Kältegefühl. Seine Maxime: Raus aus dem wetterfesten, gegen alles imprägnierten Schneckenhaus und hinein in unser natürliches Gesundsein in der Natur!

Über den Autor

ANDREA BIANCHI, in Trient im Norden Italiens geboren, leitet Barfuß Workshops in den verschiedensten Regionen Italiens, von den Dolomiten bis hin zur Via Francigena. 2017 gründete er »Il Silenzio dei Passi« (ilsilenzioideipassi.it), die erste »Barefoot Hiking« Schule Italiens, die das Barfußlaufen als eine Methode für geistiges und körperliches Wohlbefinden für alle betrachtet. 2018 realisierte er den weltweit längsten »Gänsemarsch« - eine lange Reihe von Personen auf bloßen Füßen in der Bergwelt der Dolomiten - um eine respektvolle und bewusste Beziehung zur Natur zu fördern. Profunder Kenner von Yoga, das Teil seines Alltags geworden ist; auf Schuhen ist er Ingenieur, Kommunikationsberater, Journalist, Gründer und Herausgeber des Online Magazine MountainBlog zur Welt der Berge und des Outdoor Sport.

ANDREA BIANCHI

*Feeling
fresh*

Wie Kälte unser
Immunsystem stärkt
und wir uns
rundum wohlfühlen

Übersetzung aus dem Italienischen
von Barbara Neeb
und Katharina Schmidt

l**ü**bbel**ife**

Vollständige eBook-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Titel der italienischen Originalausgabe:
»La via del freddo alla felicità«

Für die Originalausgabe:
Copyright © 2020 by Antonio Vallardi Editori, Mailand

Für die deutschsprachige Ausgabe:
Copyright © 2021 by Bastei Lübbe AG, Köln
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München unter Verwendung einer
Illustration von © wavebreakmedia / shutterstock.com
Illustrationen: Mira Schmidt
eBook-Erstellung: Jilzov [Digital Publishing](#), Düsseldorf

ISBN 978-3-7517-0422-9

luebbe-life.de

lesejury.de

FÜR FRANCESCA,
damit wir noch oft zusammen
im See baden.

FÜR EMANUELE,
wegen eines Buches, das wir gemeinsam
gesucht und gefunden haben.

FÜR MEINE »FLUGGEFÄHRTEN«,
aus tiefem Herzen,
damit das Staunen und die Erinnerung
uns immer erhalten bleiben.

Prolog

Jahreszeitliche und musikalische Tipps zum Lesen dieses Buches

O bwohl in diesem Buch viel von Kälte die Rede ist, werdet ihr feststellen, dass das Hauptthema eigentlich die Wärme ist. Genauer gesagt: die innere Wärme, und damit meine ich die Quelle unseres Lebens. Wir alle können die innere Wärme als angeborene Fähigkeit in uns entdecken. Und wir sollten lernen, sie mithilfe bewusster Gedankenfokussierung zu steuern.

Aus diesem Grund ist das Buch nicht nur für die kühleren Jahreszeiten oder den Winter gedacht. Die Methode, die ich euch näherbringen möchte, lässt sich das ganze Jahr über anwenden. Wer kennt sie nicht, die verregneten Tage im Frühling? Und kaum geht die Sonne unter, ist unnötigerweise auch im Sommer die Strickjacke schnell zur Hand. Aber wieso eigentlich, warum nutzen wir nicht unsere inneren Ressourcen? Wie wir später noch genauer sehen werden, gibt es Jahreszeiten, die sich besonders gut eignen, um mit dem Praktizieren der HOT-mind-Methode zu beginnen: Frühling und Herbst weisen nämlich eine größere Bandbreite an Wetterbedingungen auf. Mehr dazu erfahrt ihr im Infokasten »Übergangsjahreszeiten« auf S. 144.

Im Sommer kann man paradoxerweise »extremere« Erfahrungen wagen wie Baden und Schwimmen in Seen und Bächen im Hochgebirge, da die hohen Temperaturen

dieser Jahreszeit eine größere Sicherheit bieten. Da traut sich sogar eine »Frostbeule« mit den Füßen in einen Bergbach oder ins Meer, auch wenn die Wassertemperatur bei 18 Grad oder weniger liegt. Im Winter gibt es natürlich mehr Möglichkeiten, starke Kälte zu erfahren. Aber wenn man noch Anfänger ist, sollte man das sehr vorsichtig angehen.

Musik für innere Wärme

Egal zu welcher Jahreszeit du dieses Buch liest: Um in Stimmung zu kommen, kannst du dich von der gleichen Musik inspirieren lassen, die mich beim Schreiben begleitet hat.

- Das Album »A Different Forest« (2019, Sony Music Entertainment) des deutschen Komponisten und Pianisten Hauschka (Volker Bertelmann): Diese faszinierenden Klänge bringen die Verbindung zwischen Mensch und Natur zum Ausdruck, die mich auch zu diesem Buch inspiriert hat.
- Die Stücke »Currents« (2019, Josh Kramer) von Josh Kramer, »Dream Solo«, »Path Solo« und »To The Stars« (2019, Deutsche Grammophon) von Max Richter, »Deep Field: Earth Choir« (2018, Unquiet) von Eric Whitacre sowie »By This River« (2019, Deutsche Grammophon) von Brian Eno, Hans-Joachim Roedelius und Dieter Moebius haben mich dabei unterstützt, die Reise der dreißig Vögel zum Hof von Simorgh zu beschreiben.
- Der Song »Tutto l'Universo obbedisce all'amore« (2010, Universal Music Italia) von Franco Battiato in der Interpretation von Carmen Consoli erinnert mich an die universelle Energie, die den Kosmos in Bewegung hält und alles mit Leben erfüllt, auch die Seiten dieses Buches.

Einleitung

Ich geh mal kurz raus

Wie wir lernen, uns im Freien wohlfühlen, ...

Es ist Ostermontag, in Italien ist das der klassische Tag für einen Ausflug vor die Tore der Stadt. Meine Familie und ich leben im Trentino, einer von Wäldern durchzogenen Provinz in den italienischen Alpen, und wir haben uns den Weg vom Passo San Pellegrino zur Berghütte Rifugio Fuciade vorgenommen. Eine gemütliche Wanderung von einer guten Stunde auf einem leicht ansteigenden Schotterweg, der über die Baumgrenze hinaus auf eine Höhe von beinahe 2000 Metern führt. Wenn man das erste Waldstück hinter sich gelassen hat, kommt man in einen Talkessel mit Almwiesen, der von majestätischen Bergen aus Kalkgestein umgeben ist.

Am Morgenhimmel fliegen die Wolken nur so vorbei, weshalb wir zuversichtlich sind, dass sie in ein paar Stunden der wärmenden Sonne Platz machen. Ich bin diesen Forstweg schon einige Male gegangen und kenne ihn, daher schlüpfte ich nur in sehr leichte Sandalen. Die beißend kalte Luft erfordert, dass ich zumindest eine leichte Jacke trage. Trotzdem rechne ich damit, dass ich die Sandalen unterwegs ausziehen kann, um den Weg barfuß

fortzusetzen, wie ich es mag und schon seit Jahren in den Bergen praktiziere.



Die Natur bewusst wahrnehmen:
Hier am Passo San Pellegrino der Weg
zur Berghütte Rifugio Fuciade.

Aber in diesem Jahr hat der Winter in den Dolomiten erst spät Einzug gehalten, und es gab sogar im April noch einige unerwartete Schneefälle, zum letzten Mal ausgerechnet am Vortag, am Ostersonntag. Deshalb sehen wir nach wenigen Metern dort, wo der Weg in den Wald

eintritt und durch längere schattige Zonen führt, dass der Boden unter einer mehrere Zentimeter hohen Schneedecke liegt. Ich habe zwar feste Schuhe im Rucksack dabei, aber eigentlich gar keine Lust, sie jetzt anzuziehen. Ich sage mir, wenn ich schon nicht wie erhofft barfuß weitergehen kann, dann kann ich es wenigstens in den Sandalen probieren, schließlich praktiziere ich jeden Winter das Barfußlaufen im Schnee. Allerdings gehe ich dann nur kurze Strecken, hier dagegen handelt es sich um beinahe vier Kilometer!

Ich marschiere also weiter. Schon bald merke ich, dass es unter diesen Bedingungen kaum einen Unterschied macht, ob ich Sandalen anhabe oder barfuß laufe: Der Schnee drängt sich zwischen die Schuh- und die Fußsohle und überzieht die nackten Zehen und Knöchel mit seiner Kälte. Zumindest gegen den kalten Boden bieten mir die Sohlen bei jedem Auftreten einen gewissen Schutz. Ich überlege, ob sie mir über die vier Kilometer dabei helfen können, dass meine Füße nicht auskühlen. Aus Erfahrung weiß ich, dass das nicht genügen wird: Die Füße müssen selbst dazu beitragen, die Durchblutung aufrechtzuerhalten, indem sie ständig in Bewegung sind. Bei jedem Schritt, jedem Abrollen und Abdrücken muss sich das Fußgewölbe und müssen sich vor allem die Zehen kräftig bewegen. Denn die äußersten Gliedmaßen sind die ersten, die unter diesen Umständen Gefahr laufen, nicht mit Blut versorgt zu werden. Geschieht das, dann verliert man das Gefühl darin, und das wäre wirklich ein schlechtes Zeichen - wenn sich dieser Prozess fortsetzt, drohen Erfrierungen.

Meine minimalistischen ultraleichten Sandalen mit der vier Millimeter dünnen Sohle und den paar Riemchen geben mir nicht sehr viel Halt auf dem schneebedeckten Boden. Um nicht auszurutschen, besonders wenn der Weg ansteigt, muss ich darauf achten, dass ich den Vorderfuß fest aufsetze und das Gewicht nach vorn verlagere. Dadurch bekommt mein Laufstil etwas sehr Dynamisches.

Bei jedem Schritt stoße ich mich gut ab, auch wenn ich langsam gehe, und die Bewegung bezieht nicht nur den ganzen Fuß mit ein, sondern überträgt sich auf den übrigen Körper. Und das führt wiederum dazu, dass mein Körper Wärme erzeugt: Schon bald muss ich meine Jacke ausziehen und laufe im kurzärmeligen T-Shirt weiter. Auch die Trekkinghose rolle ich mir fast bis zu den Knien hoch.

Mein Gang wird immer energischer, und ich werde schneller. Mein ganzer Körper hat eine neue thermische Balance gefunden, sodass er mit der morgendlichen Kälte und den im Schatten liegenden Passagen zurechtkommt. Sogar meine Füße sind jetzt - es ist kaum zu glauben - warm und rot bis in die Zehen, ein Anzeichen dafür, dass sie gut durchblutet sind.

Je mehr dieser Zustand sich aufbaut und verfestigt, desto bewusster nehme ich mein Gehen, meine Gegenwart wahr. Obwohl ich schneller laufe, wird mein Atem weiter und voller. Mein Geist ist entspannt, durchzogen vom Frieden einer Achtsamkeit, die spontan alles in sich aufnimmt, was ihn umgibt. Allmählich lasse ich meine Frau und meine Tochter hinter mir und genieße still die körperliche und geistige Harmonie mit den Naturelementen.

Unterwegs überhole ich andere Leute, die den gleichen Weg gehen. Sie tragen Mützen, Winterjacken, lange Hosen und feste Wanderschuhe. Wenn ich sie grüße, bemerke ich, wie erstaunt sie sind, dass ich fast barfuß und so leicht bekleidet hier herumlaufe. Normalerweise wechsle ich ein paar Worte mit meinen Mitmenschen, und wenn sie fragen, warum ich barfuß in den Bergen wandere, erkläre ich ihnen meinen Ansatz. Doch heute fühle ich mich so wohl und verankert in dem Moment, dass ich einfach weiterlaufe.

Dieses Gleichgewicht, das ich erreicht habe, verlangt von mir, dass ich im Lauffluss bleibe, um es zu erhalten. Das merke ich, als wir kurz bei einer Bank hinter einer