

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 15 (1939)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Bei minus 10 Grad im Lac de Joux  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-753318>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Hoch oben im Waadtländer Jura liegt der Lac de Joux, 1010 Meter ü. M. Unser Reporter fährt auf Skiern über die Eisfläche hinaus zu der Stelle, wo er baden möchte. Zuerst zieht er sich trotz der 10 Grad unter Null aus, weil man dann beim Eispickeln weniger rasch ins Schwitzen gerät, und dann pickelt er, nacktfüßig auf dem Eis stehend, mit wuchtigen Heben die 30 Zentimeter dicke Eisschicht auf, hübsch im Geviert, und zieht das gelöste Eis heraus.

Sur la glace du lac de Joux (1010 m. d'altitude), ce jeune homme, torse nu par 10 degrés sous zéro prépare sa «piscine».



Aus dem herausgepickelten Eis hat er sich ein allerdings nicht federndes «Sprungbrett» gebaut, von dem er abzuspringen im Begriffe ist. Des blocs amassés, il a fait un plongoir.

AUFNAHMEN PHOTOPRESS



«Laß uns gehen, Piet, ich kriege eine Lungenentzündung, wenn ich den Kerl noch lange zuschaue.»

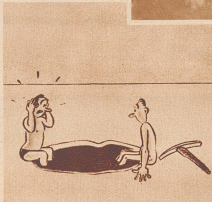
— Allons, Pierre, à force de regarder ce type, je vais attraper une bronchite. (Witz, Amsterdam)

schwimmvereine, Gruppen von Kaltwassergläubigen, die auf ihr tägliches Eiswasserbad förmlich febern, anstatt beim bloßen Gedanken daran Hühnerhaut zu kriegen.

Einen dieser Eiswassermenschen stellen wir hier im Bilde vor. Es ist ein Genfer Bildreporter. Er schreibt uns, daß er seit acht Jahren täglich, ob Sommer oder Winter, ob's regnet oder schneit, im Föhn und im Bieswind, bei Sonne und Nebel, koptüber ins Wasser springe, ohne sich bis dato auch nur den geringsten Schnupfen geholt zu haben. Nach jedem Bad stelle er eine wohlige Belebung der Blutzirkulation fest. Natürlich sei einige Vorsicht am Platze. Man müsse im Wasser ständig ein bißchen herumchwadern, und das Winterbad dürfe nicht mehr als zehn Sekunden dauern. Sobald man wieder auf festem Boden stehe, sei einiges Turnen sehr angezeigt. Diese täglich wiederkehrende, mit verbissenem Starrsinn durchgeführte «Verrücktheit» stähle den Charakter und Körper zugleich, stärke die Atmungsorgane und verhindere die Arterienverkalkung. Immerhin, wohl gemerkt, ein Arzt sei er nicht.

Letztes Jahr habe er ausnahmsweise im September mit Baden aufgehört, sei dann aber im Januar zum zugefrorenen Lac de Joux hinaufgefahren, habe weit draußen auf dem Eis ein Rechteck weggepickelt und dort rasch, ohne vorangegangenes «Training», ein Bad genommen, ohne sich dadurch auch nur den geringsten körperlichen Schaden zugeführt zu haben. In einer englischen Zeitung habe er einmal von einem alten Londoner gelesen, der im Alter von 103 Jahren gestorben sei, nachdem er von Jugend auf bis zu seinem hundertsten Jahre täglich im Winter in der Themse gebadet habe. Muß man da nicht ein Kaltwasserfanatiker werden?

fw.



«Mein Gott, habe ich wieder kalte Ohren!» — Seigneur, j'ai de nouveaux froids aux oreilles. (Witz, Amsterdam)

## Neptune 1939

On n'a toujours pris pour une espèce de déséquilibre parce que je prenais mon bain au lac tous les jours, l'hiver comme l'été et par n'importe quel temps.

Evidemment ces bains demandent quelques précautions et un peu de prudence, cela va de soi, mais c'est aussi une vraie école de courage et d'endurance qui forgent la volonté, car de la volonté il en faut pour continuer de faire chaque jour son plongeon. Le plus difficile, c'est de se déshabiller, mais ceci fait, le reste va tout seul et le contact avec l'eau froide n'est nullement désagréable comme on pourrait le croire, à condition bien entendu de plonger d'un trait sans hésiter.

À la sortie du bain, qui ne devra pas durer au delà de 10 secondes, on est envahi par une bienfaisante chaleur due à la réaction du sang, à ce moment là il est bon de faire une bonne et intense culture physique tout en prenant bien garde de ne pas prendre froid. Faire régulièrement chaque jour, cette «folie» fortifie les bronches, les voies respiratoires et c'est le remède tout indiqué pour ceux dont la circulation du sang est défectueuse.

Il y a huit ans que je ne baigne tité comme hiver, je n'ai jamais attrapé le moindre rhume ou autre mal.

G. Meylan.



Auftgetaucht, noch ein heftiges Gestampel mit den Beinen, und spätestens zehn Sekunden später klettert er wieder aufs Land, das heißt aufs Eis. Das ist gar nicht so leicht. Comparée à la température de l'air, l'eau paraît presque chaude, mais il n'y demeure qu'une dizaine de secondes.



Das Unangenehmste an der eisigen Geschichte ist eigentlich das Anziehen. Hier heißt es aufpassen, daß man sich nicht erkälte. Il n'est pas toujours facile d'enlever des caleçons de bain que déjà raidit le gel.

# Bei minus 10 Grad im Lac de Joux