

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. Unter Regen fällt auf Skier über die Eisküche und zu den Stells, wo es baden mögelt. Zuerst zieht er sich auf zu 10 Grad in den Natur, weil man dann beim Einsteigen weniger rasch ins Schwitzen gerät, und dann pickt er, nacktfüßig auf dem Eise stehend, mit wuchtigen Hieben 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 herausgepickten Eis hat er sich ein allerdurch nicht federndes Sprungbett gebaut, von dem er abzuspringen im Begriffe ist.
Dès blocs amassés, il a fait un plongeoir.

AUFNAHMEN PHOTOPRESS

Bei minus 10 Grad im Lac de Joux

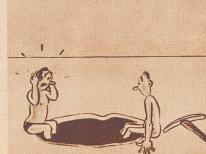


«Läß uns gehen, Piet, ich kriege eine Lungenerkrankung, wenn ich dem Kerl noch lange zuschau.»

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

(W.L., Amsterdam)

Daß kaltes Wasser, mit dem menschlichen Körper in gewissen Augenblicken in gewisse Beziehung gebracht, mancherlei wohltätige Eigenschaften besitzt, gehört heute zum Einmaleins der Gesundheitspflege. Daß nun aber einer der Lehre von der kalten Abspritzung, vom Rücken-, Bauch- und Knieuß ins tägliche winterliche Seebad umsetzt, ist schon ein bisschen ungewöhnlich. Zwar gibt es da und dort richtige Winter-



«Mein Gott, habe ich wieder kalte Ohren!»
— Seigneur, j'ai de nouveau froid aux oreilles.

(W.L., Amsterdam)

Neptune 1939

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

Évidemment 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 est le moins durable et le moins important, car il suffit de se déshabiller dans un moment de plaisir, 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 ensablé par une bienfaisante chaleur due à la réaction du sang,

et 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. Fait 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 bain au que je me baigne été comme hiver, je n'y jamais attrapé le moindre rhume ou autre mal.

G. Meylan.



Und schon taucht er unter. Temperatur = 0 Grad, in der Tiefe bis gegen 4 Grad. Nachdem er sich in der Minustemperatur aufgehalten hat, muß ihm das Wasser jetzt fast warm vorkommen.
Sans hésitation, il se jette dans l'eau glacée.



Aufgetaucht, noch ein heftiges Gestampf mit den Beinen, und spätestens zehn Sekunden später kriecht 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 Unangenehme an der eisigen Geschichts ist eigentlich das Anziehen. Hier heißt es aufpassen, daß man sich nicht erkältet.
Il n'est pas toujours facile d'enlever des caleçons de bain que déjà raidit le gel.