

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

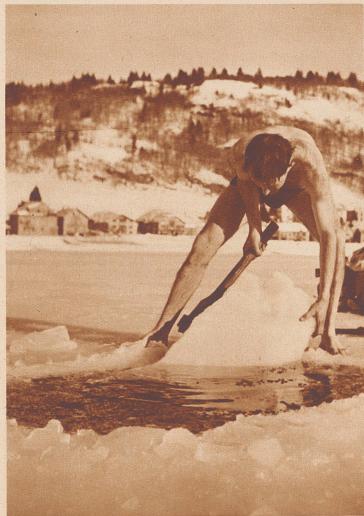
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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 Eissfläche hinaus zu der Stelle, wo er baden möchte. Zuerst zieht er sich trotz der 10 Grad unter Null aus, weil man dann beim Eispicken weniger rasch ins Schwitzen gerät, und dann pickelt er, nacktfüßig auf dem Eise stehend, mit wuchtigen Hieben die 30 Zentimeter dicke Eisschicht auf, hübsch im Gieviert, 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.

A U F N A H M E N P H O T O P R E S



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

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

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 eine Lehre von der kalten Abspritzung, vom Rücken-, Bauch- und Kniegut im tägliche winterliche Seebad umsetzt, ist schon ein bifchen ungewöhnlich. Zwar gibt es da und dort richtige Winter-sachen, ohne vorangegangenes „Training“, ein Bad genommen, ohne sich dadurch auch nur den geringsten körperlichen Schaden zugeführt zu haben. In einer englischen Zeitung habe ich 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.

On m'a toujours pris pour un

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 font la volonté de faire la colonie et de faire la colonie 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'importe nullement désagréable comme on peut 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说服 par une bienfaisante chaleur due à la réaction des sangs et à l'apport de chaleur par l'effort physique. C'est alors que l'on peut prendre son premier bon gîte de ne pas prendre froid. Faire rigoureusement chaque jour, cette « folie » fortifie les bronches, les voies respiratoires et c'est le remède tout indiqué pour ceux dont la circulation dans les tissus est défectueuse.

G. Meyl



Bei minus 10 Grad im Lac de Joux



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

Und schon taucht er unter. Temperatur = 0 Grad, in der Tiefe bis gegen 4 Grad. Nachdem er sich in die Minustemperatur aufgehalten hat, muß ihm das Wasser jetzt fast warm vorkommen.



Aufgetaucht, noch ein heftiges Gestrampel 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 dure qu'une dizaine de secondes.



Das Unangenehmste an der eisigen Geschichte 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.*