



Shower cold – save Energy

4 gute Gründe für die kalte Dusche

Ein Interview mit dem bekennenden Warmduscher Michael Raab

Im Gegensatz zum Dusch-Weltmeister Brasilien sind wir Deutsche weltweit gesehen gerade einmal Mittelmaß. Über 60 Prozent von uns duschen mindestens einmal täglich und dabei in der Regel sechs bis elf Minuten. Ökonomisch, ökologisch und biologisch gesehen ist das jedoch extrem kontraproduktiv. Im Interview erzählt der Gründer von „Shower cold – save Energy“, wie es zu der Initiative kam und jeder zum Iceman werden kann.

Michael, Du bist bei arktischen Temperaturen auf dem höchsten Gipfel Europas gestanden, bei Wind und Wetter draußen unterwegs. Ist da kalt duschen nicht das normalste der Welt?

Ich habe schon so viel in meinem Leben gefroren, da gönne ich mir diesen Luxus. Obwohl nach dem Sport eine kalte Dusche bei der Regeneration hilft und ich es mehrfach versucht hatte, bin ich ein Weichei geblieben.

Du läufst über 100 Kilometer. So jemand ist doch mental extrem stark.

Im Sport habe ich ein klares Ziel. Außerdem ist ein Wettkampf immer motivierend. Privat die Komfortzone zu verlassen, fällt jedem schwer.

Wie hast Du es dennoch geschafft?

Glücklicherweise ist unsere Gastherme im Sommer ausgefallen. Also musste ich. Um es mir schön zu reden, habe ich mir gute Gründe dafür gesucht. Erstaunlich ist, dass wir 123 Liter Wasser pro Tag brauchen. Fürs Duschen gehen 40 Liter, also ein Drittel drauf. Mit dem richtigen Duschkopf kann ich sparen. Wenn ich dann noch statt sechs, weil eiskalt drei Minuten dusche, benötige ich nur 20 Liter. 50 % weniger ist eine super Sache.

Die Initiative heißt „Shower cold – save Energy“. Wie sieht die Energiebilanz aus?

Das Wasser kommt mit circa 10 Grad aus der Leitung. Möchte ich es nun auf 40 Grad erhitzen, schlagen bei einer Dusche 1,4 Kilowatt zu Buche. Ich kann also gleich nach dem Aufstehen einen wertvollen Beitrag für unser Klima leisten, indem ich 682 g an CO₂-Emissionen vermeide. Dusche ich nach dem Sport noch einmal, sind das schon fast 1,4 Kilogramm.

Das wirkt sich auch auf den Geldbeutel aus.

Warm Duschen kostet uns aufs Jahr gerechnet 182,50 Euro, mich ab jetzt die eiskalte 3-Minuten-Dusche insgesamt nur noch 12,26 Euro. Eine Ersparnis also von 170,24 Euro bzw. bei einem 4-Personen-Haushalt sogar um 680,96 Euro.

Wasser, Energie, Geld sind drei Argumente. Was ist das vierte?

Sebastian Kneipp sagte: „Im Wasser liegt Heil. Es ist das einfachste, wohlfeilste und richtig angewandt sicherste Heilmittel.“ Der vierte Grund ist unsere Gesundheit.

Generell raten Dermatologen zu schnellem Duschen, damit die Haut nicht austrocknet, und das mit kaltem Wasser. Denn je wärmer dessen Temperatur, desto intensiver seine Waschkraft, desto schädlicher für den natürlichen Säureschutzmantel unserer Haut mit seinen Mineralstoffen, Eiweißen und Fetten.

Außerdem enthält kaltes Wasser mehr Sauerstoff, so dass es auf natürliche Art entsäuernd und entgiftend wirkt. Und es regt unseren Kreislauf, Nervensystem und Stoffwechsel an, stärkt unsere Abwehrkräfte und Vitalität.

Und trotzdem hast Du es lange gescheut.

Das erste Mal eiskalt war wirklich ein Schock. Singen soll helfen. Ich hatte eher eine Schnappatmung. Mittlerweile habe ich ein Ritual entwickelt. Zuerst den Kopf, dann von den Händen weg die Arme, dann von den Füßen hoch bis zum Hals. Das erste Ziel habe ich erreicht, wenn ich ganz nass bin. Sofort das Wasser aus. Nach dem Einseifen fühlt sich das Wasser nicht mehr ganz so kalt an und ich beginne mich zu entspannen.

Mein Tipp zu Beginn die Zähne zusammenbeißen. Es lohnt sich, denn nach jedem Mal bist du extrem stolz auf dich. Probiere es aus und du wirst sehen, es ist eine reine Gewohnheitssache, die nur gute Seiten hat.

Mehr Informationen Im Internet auf www.laufcoaches.com/shower-cold

Interessant auch die Facebook-Gruppe www.facebook.com/groups/shower.cold

Der Initiator

Der gebürtige Münchner liebt das Extreme. In seiner ersten sportlichen Karriere fuhr er im Buckelpisten Europacup. Danach entdeckte er die Liebe für den Ultrasport. Los ging es im Jahr 2002 mit dem Ironman Frankfurt. Danach finishte er Paris-Brest-Paris, die inoffizielle Radlangstrecken WM, und nahm erfolgreich beim Ultra Trail du Mont Blanc, Marathon des Sables, Transalpine Run sowie in den Top Ten bei den 100MeilenBerlin teil. Außerdem war er der Erste, der nonstop von München auf den Gipfel der Zugspitze lief.

Mit dieser Leidenschaft für den Sport organisiert er selbst Events wie den GR221 Trans-Mallorca, GR20 Trans-Korsika oder den Bavaria Königsmarsch. Beruflich schreibt er u.a. für den Focus, präsentierte im Frühjahr 2016 sein erstes Buch „Dein Weg zum Marathon Läufer – du schaffst es“ und erarbeitet für seine Kunden erfolgreiche Kommunikationskonzepte.



Kontakt und Rückfragen

Laufcoaches.com

Michael Raab

Tel. +49.170.33 33 306

info@laufcoaches.com

Walchenseeplatz 2

D-81539 München



laufcoaches.com