

RS: Aber es ist schon so, dass die Kernkörpertemperatur mit dem Eisbaden oder mit der Kälte einfach auch ansteigt, oder? Also, weil die meisten Menschen haben ja eine zu tiefe Körpertemperatur.

JW: Also, du meinst jetzt, wenn die Schilddrüsen Problematik haben, oder weißt du?

RS: Grundsätzlich, also wenn man so zum Beispiel die Hormone trackt und die morgendliche Basaltemperatur oder so misst und die meisten Frauen haben ja heutzutage eine eigentlich zu tiefe Körperkerntemperatur. Woran das jetzt auch immer liegen mag.

JW: Das wusste ich noch gar nicht. Interessant.

Was man schon hat durch die Kälte, wenn man erstmal in die Kälte reingeht und dann in der Kälte ist, kann die Körperkerntemperatur erstmal schon nochmal absinken. Auch um ein halbes Grad absinken. Das findet meistens nicht in den ein zwei Minuten im Eisbad statt, sondern so kurz danach. So, wenn sich das Blut wieder ermischt, so das kalte Blut von der Hautoberfläche mit dem warmen Blut im Körper kernt. Aber im Nachhinein hat man natürlich einen Reiz gesetzt. Also unser System profitiert ja total von Reizen. Total genial da drin, sich an Reize anzupassen. Also ob das jetzt der Reiz ist von Sport und ich hebe Gewichte und meine Muskeln wachsen oder der Reiz von Fasten und meine gesamte Insulin, Blutzucker reguliert sich wieder oder halt auch der Reiz von Kälte und mein Körper lernt, sozusagen, sich wieder auf eine gute Temperatur zu regulieren.

Ja, denke ich, das macht schon einen Unterschied und macht schon ein Training.

Ich habe ja anfangs gesagt, dass ich merke immer noch die Kälte so, also es ist schon immer noch ein Trainingspartner, aber was ich auch merke ist, dass ich generell weniger stark friere als andere in meiner Umgebung und weniger Kleidung immer brauche.

Das kommt einmal durch so ein Selbstvertrauen, so dieses, ach, das kriege ich hin, ich bin die Schneekoppe in Badesachen hochgelaufen. Jetzt habe ich mal meine Mütze vergessen oder meine Handschuhe, okay, aber das kriege ich hin. Aber einmal auch tatsächlich wirklich körperlich, das ist meine Durchputung und so. Das ist einfach schneller anspringt, der Motor, der merkt dann, oh, es ist kalt draußen. Josephine hat wieder mal keine Jacke an oder kann ihren Schal vergessen. Jetzt müssen wir mal ein bisschen heizen. Und ich habe das Gefühl, dass das besser geworden ist tatsächlich, auch als früher, ja.

Super, mega spannend. Aber macht ja eben, wie du sagst, ist es eigentlich wie Muskeltraining, es ist einfach ein Kreislauf, den wir gezielt trainieren können in unserem Körper. Ja, macht total Sinn.

RS: Genau. Gibt es Situationen oder Voraussetzungen wo es keine gute Idee ist, kalt zu baden oder kalt zu duschen?

JW: Ja, gibt es. Also bei einer akuten Erkrankung, also mit akutem Fieber zum Beispiel, bitte nicht ins Eisbad gehen. Also wenn der Körper total gerade kämpft mit einem Infekt, bitte nicht. Wenn man Bluthochdruck hat, der nicht medikamentös eingestellt ist, bitte auch nicht in die Kälte gehen. Man hat es auch so gefragt mit Hormonen und Hormonerkrankungen. Also mit der Addison -Krankheit bitte auch nicht ins Eisbad gehen.

Ansonsten kann ich sagen, man kann sagen, jeder gesunde Mensch, der jetzt auch ohne Probleme eine halbe Stunde joggen kann oder in die Sauna geht, der kann auch ein Eisbad nehmen. Also das ist so, wenn die Menschen das können, also wenn der Körper fit genug ist, um joggen zu gehen oder in die Sauna zu gehen, dann ist der auch fit genug für den Eisbad. So als Kleiner, wenn man jetzt so einen Selbstcheck macht, so kann ich das wohl, wenn man das beantworten kann für sich, eine Runde joggen gehen kann ich oder einen anderen Ausdauersport oder Kraftsport kann ich und ich kann auch in die Sauna gehen, da geht es mir gut, das ist eigentlich ähnlich.

Und die Gruppen, die ich rausnehmen würde, wären die mit Bluthochdruck, die keine Bluthochdruck, aber die mit Bluthochdruck, die keine Bluthochdruck, aber die mit Bluthochdruck, die Addison -Erkrankungen haben oder halt einen fieberigen Infekt. Ja, das sind so die, ich sage so das.

Und dann so ein bisschen Menschenverstand, sage ich auch immer. Also unter Drogeneinfluss bitte keine Eisbäder nehmen. Wenn man sich da nicht spüren kann, nicht wahrnehmen kann. Also einfach so, da gibt es ein paar Sachen. Ja klar, man kann immer so eine ganze Liste noch aufzählen, aber ich sag dann immer ein bisschen den Menschenverstand walten lassen, sich an die Zweierrege halten, die ich aufgestellt habe. Also so ein bis zwei Mal die Woche in die Kälte gehen. Für maximal zwei Minuten immer zu zweit, also dreimal die zwei, ja, ein bis zwei Mal die Woche, ein bis zwei Minuten immer zu zweit.

ja dann und nicht schwimmen dann dann ist man schon also sicher sicher dabei ja in die kälte gehen bedeutet für dich ein eisbad ne jetzt gerade für die zweier regel ist es ein eisbad genau also für die kalte dusche braucht man braucht man nicht zu zweit machen das macht ja auch da kann man ja auch öfter oder für die kalte dusche da kann man auch jeden tag ist ja keine maurische ja zu zweit stelle ich mir nicht so

schön ablaufen denke ich ja die meisten zumindest genau wie fängt man am besten an mit hast du ja ich hab schon so ein bisschen erwähnt also zuerst kalte duschen nehmen

Gucken, dass man da lernt zu entspannen in der Kälte. Weil am Anfang ist das normal, dass man vielleicht so eine Schnappatmung macht oder hat so dieses so ja macht der Körper dann, dass man da lernt loszulassen, Schultern zu entspannen, die Atmung zu beruhigen.

Und wenn man das gut hinbekommt, dann ist man bereit für ein kaltes Bad. Dann kann man gut den Wechsel der Jahreszeiten nutzen.

Also jetzt im Frühling könnte man, wenn das Wasser wieder warm wird, aber halt noch nicht so warm ist wie im Sommer, ist das perfekt. So bei uns in Potsdam gibt es jetzt im April ist immer noch 6 Grad das Wasser, also unglaublich kalt. Also dann kann man so als Anfänger, kann man auch gerne noch bis Mai oder so warten mal ins Kalt gehen. Genauso wie im Sommer, Spätsommer dann die fallenden Temperaturen zu nutzen.

Also erstmal bei 10, 11 Grad ins Wasser zu gehen und dann

15 Grad ist auch schon kalt. Also man ist immer überrascht finde ich im September, Oktober. Oh ja, also wie kalt auch schon so 13 Grad kaltes Wasser ist. Es ist aber ein super Training sich so ran zu tasten und jetzt nicht gleich ich höre den Podcast und morgen nehme ich ein Eisbad bei drei Grad, sondern man kann sich, man würde ja auch nicht direkt mit dem Platon anfangen, wenn man das erste Mal von Joggen hört, sondern man denkt sich ja so, vielleicht fange ich mal an in einer kleinen Runde, 10 -15 Minuten und dann gucke ich mal. Und ähnliches beim Eisbaden auch, also langsam an tasten, ein bisschen informieren. Jemand mitnehmen, der es schon mal gemacht hat, ist wirklich ein Tipp. Es gibt auch in vielen Städten inzwischen so Eisbadegruppen. Ist ja echt ein Trend geworden über die Corona -Zeit.

Da findet man bestimmt irgendwie eine Gruppe. Und dann einfach zusammen hat man jemand, der einen an die Hand nimmt und das Handtuch bereithält oder den Tee.

RS: Gut, weiß, wie man sich vorbereitet. Du hast gesagt, die Wim Hof Technik ist immer so ein Paket zwischen Kälte und auch Atmung. Geht es auch ohne, dass man die Wim Hof Atmung kennt? Schon, oder?

JW: Natürlich. Ja, ich habe es nicht gerade nicken gesehen, aber für alle, die es nur hören. Ja, total. Also ich bin nun Wim Hof Trainer und Wim Hof hat die Kälte wieder sexy gemacht, sage ich immer. Es ist ein großer Beitrag gewesen.

Aber man kann das total voneinander entkoppeln. Also ich entkoppel das sehr, sehr oft, ich würde sagen fast die meiste Zeit einfach. Das ist ein Zeitfaktor für mich inzwischen als neue Mami. Ich gehe ganz oft in die Kälte, ohne vorher die Atmung gemacht zu haben. Und das tut mir sehr gut. Ich mache dann eher so ein Kurzprogramm. Also ich nehme so drei tiefe Atemzüge tief ein durch die Nase bis runter in den Bauch. Und atme dann aus durch den Mund. So drei tiefe Atemzüge auf diese Art und Weise. Und da erinnere ich mich dann nochmal dran, warum mache ich das jetzt? Oder setze eine Intention für den Tag. Also irgendwie, ja, was ich mir wünsche vom Tag und dann gehe ich ins Wasser. Das kann man sehr, kann man total voneinander entkoppeln.

RS: Super. Okay. Ja, gibt es sonst noch was, worauf man achten müsste?

JW: Ja, es gibt so ein paar Kleinigkeiten.

Also ich würde am Anfang immer, wenn ich einen Eisbad nehme oder ein kaltes Bad nehme, ganz langsam reinlaufen, ins Wasser eine Stelle wählen, wo ich gut rein und rauskomme. Also nichts, wo ich irgendwie reinspringe. Also ähnlich empfohlen für Anfänger reinspringen. Irgendwas, wo ich gut reinkomme, gut rauskomme. Würde dann so bis zum Bauchnabel oder so ins Wasser reinlaufen und mich dann absenken, dass die Schultern auch bedeckt sind. Also gar nicht schwimmen, das empfehlen wir nicht. Also nicht für Anfänger, sondern dass man wirklich an einem Ort bleibt, der recht ufernah ist, wo man halt gut rein und rauskommt. Auf sich selbst hören ist immer ein sehr guter Ratschlag. Nicht übertreiben.

Für alle Leute, die jetzt keine Uhren und keinen Timer haben, braucht man nicht, aber zählt einfach eure Atemzüge. Also 24 Atemzüge sind ungefähr zwei Minuten und dann nach zwei Minuten einfach auch wieder wieder rauskommen. Also das ist kein Wettkampf, auch kein Wettkampf gegen euch selbst oder Wettkampf gegen gestern oder vorgestern oder letzte Saison, sondern immer irgendwie gucken, wie geht es mir heute gerade, was fühlt sich gut an. Und gerade Anfänger, da kann man schon das Maximum von zwei Minuten erst mal setzen. Später, wenn man gut im Training ist und seinen Körper gut kennt, kann man auch länger ins Eis gehen, aber für Anfänger gerne zwei Minuten.

Ja, das sind so ein bisschen die wichtigsten Sicherheitstipps, die ich so noch mal zusammengefasst, also Zweierregel.

Kein Drogenkonsum, nicht schwimmen, immer so ein bisschen nicht springen, nicht kopfüber irgendwo reinspringen, nicht unter zwei und nicht unter Eisschollen hin und her schwimmen zwischen zwei Eislöchern, bitte, so all so eine Sache, also einfach. Ja. Manchmal denke ich so, warum muss man das noch sagen, aber ja, so

Beispiele aus Berlin von vor zwei Jahren zeigen ja, man muss es vielleicht doch sagen. Leider ja. Man muss es sagen. Und ja, ich freue mich, wenn Leute das hier hören, das Gefühl, also Eisbahn ist einfach. Bei Eisbahn, wenn man gesund ist und seinen Menschenverstand folgt und ja Zweijährige befolgt, ist auch sicher und tut was, tut einem Gutes.

Also langsam ausprobieren, nicht übertreiben. Ja.

RS: Ja, also ich muss sagen, ich freue mich jetzt wirklich. Wir wohnen ja direkt an einem See, also eigentlich prädestiniert. Nur leider wird momentan gerade die Brücke restauriert, deswegen, es ist ein Stausee, deswegen lassen sie das Wasser immer abfließen und daher sieht es gerade ziemlich trist aus bei uns, die Landschaft. Aber es war wirklich, also das, was ich mal eben vor der Schwangerschaft gemacht habe, es sind so kalte Bäder, für mich noch ohne Eis, aber da wir in den Voralpen leben, reichte mir das schon, was da an Kalt aus der Leitung kam, ganz gut. Und das Letzte war im November im Seebadengehen, da waren es glaube ich so um die 10, 12 Grad, das hat dann schon mal ausgereicht um so.

ranzufangen. Und als der See zugefroren ist, mit den Füßen bis zu den Knien rein, das hat auch schon Kettereiz gesetzt. Aber das war schon für mich so ein Anfang, aber das hat schon mega gut getan und mega Spaß gemacht, muss ich sagen.

JW: Ja, total. Also auch Teil, wenn man nur ein Teil des Körpers, Füße oder Hände oder das Gesicht, das bringt auch schon ganz viel.

RS: Also mit der Nachbarschaft kennt man mich schon, mich und meinen Mann, wir sind die, die bei unnormalen Temperaturen zum See gehen.

JW: Wie schön, das ist doch alles doch gut. Das ist doch gut. Ein bisschen verrückt sein, schafft Aufmerksamkeit, inspiriert vielleicht auch andere, hoffentlich auch andere und fragt die Fragen euch dann, warum macht er das dann? Das ist doch perfekt. Genau.

RS: Also ich finde, es macht wirklich was, also gerade auch mental tut es mir sehr gut.

Und eben, also die körperlichen Benefits hast du ja angesprochen, die tun eigentlich jedem gut, würde ich so mal sagen. Genau. Ja, und du machst ja nicht nur Kälte - Trainings mit den Leuten, sondern ich hab gesehen, du machst auch eine spezielle Methode, die nennt sich Wump -Lifting. Kannst du mir sagen, was das ist und was das bringt? Ja, gerne.

JW: Genau, also ich hab ja schon erwähnt, dass ich wirklich Probleme hatte mit Menstruationsbeschwerden und ich war nicht nur deshalb, aber auch deshalb war ich in Thailand.

Chiang Mai, in der Nähe von Chiang Mai, und habe eine spezielle Massagetechnik gelernt, die nennt sich Womb -Lifting, und die wird in Thailand schon seit jeher eigentlich gemacht, insbesondere für Frauen nach der Geburt wird die angewendet, um so alles wieder an Ort und Stelle zu bringen, und die Gebärmutter praktisch wieder auszurichten, gut auszurichten nach der Geburt.

Und in Thailand bekommen die Frauen ja so generell gesprochen früher Kinder als wir hier, und von daher vielleicht auch teilweise unproblematischer.

Aber was man dann gemerkt hat über die Zeit, ist, dass das Womb -Lifting nicht nur gut ist nach der Geburt, sondern dass dieses Neu -Ausrichten und Zentrieren der Gebärmutter im Körper tatsächlich bei chronischen Schmerzen im Rücken, im Nacken, einfach weil ja alles miteinander in Verbindung steht und dann so zieht oder so. Also die Gebärmutter ist leicht gekippt, drückt dann immer irgendwie auf dem Zonas vielleicht und dann zieht es sich einmal durch den Körper und naja, hat man gemerkt, das hilft. Hilft auch bei Menstruationsbeschwerden und hilft bei Frauen, die vielleicht gar nicht, aus welchem Grund auch immer, gerade ihre Menstruation nicht bekommen oder wo es einmal aufgehört hat, der Flow, wo sie noch nicht im Wechsel sind. Und das fand ich total spannend und habe daher einen Kurs dort besucht und da ging es so, ich weiß gar nicht, waren es zwei Wochen, drei Wochen, um diese Massage zu erlernen und wurde natürlich auch an mir gemacht und geübt. Man übt dann so in so einer

Und das hat bei mir, mit meinen Schmerzen, hat es in dem Sinne geholfen, dass ich dann keinen Durchfall mehr hatte, weil ich weiß nicht, wir sind ja hier Frauen mit Endometriose, die können das bestimmt nachvollziehen. Menstruation war immer gekoppelt mit Durchfall, ganz schrecklich eigentlich, weil das immer dann auch wehtart und noch etwas zusätzliches immer ganz schnell irgendwie auf die Toilette drin müssen und das war danach tatsächlich wirklich weg und das ist tatsächlich, ich habe dann noch mich ausgetauscht mit den Leuten dort im Nachgang, ich meine, das kommt wirklich, weil wenn die Gebärmutter, manchmal ist die gekippt und drückt hinten auf den Da und dadurch kann das dann sozusagen, wenn die neu ausgerichtet ist, kann das auf jeden Fall helfen.

Das fand ich total spannend. Die Schmerzen waren bei mir leider nicht komplett weg. Ich würde sagen vielleicht ein bisschen verbessert, aber das mit dem Durchfall hat mir auf jeden Fall sehr geholfen. Das hat auch angehalten, der Effekt tatsächlich über, ich würde fast sagen Jahre. Also das war wirklich danach kein Thema mehr.

Also kein großes Thema mehr. Und ja, dieses Funk -Lifting ist eine sehr, also wenn man Massage hört, denkt man so, oh, entspannend, ich leg mich hin.

Es ist tatsächlich relativ anstrengend. Also es ist eine dreistündige Behandlung. Ich nenne das inzwischen mal Behandlung und warne die Menschen vor, die sehr intensiv ist, weil die tief ins Gewebe geht. Also man geht wirklich zu einer Massage des Bauchraums, wo man tief reingeht und alles lockert und neu ausrichtet.

Auch durch diese Lockerung. Und das ist mich immer angenehm.

Aber ja, es ist hilfreich, es durchblutet total den Bereich, lockert den Bereich. Ich hatte viele Frauen, die jetzt zu mir gekommen sind, dann hat sich wegen einem Kinderwunsch zu mir gekommen, die schon lange nicht schwanger geworden sind und sich das aber sehr gewünscht haben. Und da war die Erfolgsquote unglaublich gut.

Also, da sind wirklich viele Frauen schwanger geworden. Das ist natürlich kein Versprechen, also wenn du das jetzt hörst, um Gottes Willen, kein Versprechen, aber es war wirklich überraschend. Wir haben das dann immer so kurz vor dem Eisprung gemacht, also vor dem berechneten Eisprung, so irgendwie ein...

In der ersten Zyklushälfte, immer vor dem Eisprung bei Kinderwunsch und ich denke, das hat mit der Durchblutung zu tun, dass es so gelockert wird. Die Gebärmutter kann ja auch auf die Eileiter drücken oder auf die Eierstöcke drücken. Das war super. Also drei Stunden lang sehr intensiv eine Massage des Baucharms.

Das biete ich immer noch an. Das ist schon das, was ich weniger mache inzwischen. Also andere Bereiche haben sich stark verändert. Ich mache das so ganz persönlich bei mir zu Hause und es ist auch nichts, was ich mehrmals am Tag machen könnte. Es ist immer so eine Behandlung und danach ist mein Tag dann auch für mich als Verhandelender auch so intensiv. Danach ist dann auch bei mir, da brauche ich wieder Ruhe und Pause. Aber ich mache das sehr gerne, so sehr.

meditativ irgendwie. Man hat also seinen Ablauf, den man so wie automatisch und so sich durch durch durchhangelt und jeder Körper ist ja anders und ist immer noch spannender und schön.

RS: Ja, aber hochinteressant und eben, also wenn es nur schon Lebensqualität in dem Ausmaße zurückgibt, wie jetzt bei dir, lohnt sich das ja schon massiv. Also ich meine eben, Menschsschmerzen alleine reichen ja schon aus, wenn dann eben noch Durchfall und weiß Gott, was noch alles dazu kommt, ist einfach unnötig und wenn man nur schon einen Ballast weglassen kann, ist ja schon mal mega schön.

JW: Auf jeden Fall. Ja, also siehst du, es ist so,

Wir hatten auch, ich hatte auch eine Frau hier mit, dafür ist es auch gut diese Wumplifting -Massage mit, wenn die Gebärmutter sich absenkt. Also die hat drei Kinder bekommen in ihrem Leben und sich die Gebärmutter absenkung und da kann man auch was machen, also unterstützend. Muss man dann öfter machen, ist so wie Physiotherapie oder so. Also dann reicht meistens einmal nicht für immer, sondern muss man dann öfter machen.

Kann sich da auch selbst ein bisschen helfen, wenn man einmal weiß, weiß wie.

RS: Aber total gut zu wissen, dass es das überhaupt gibt und eben, dass du solche Erfolge erzielst mit deinen Kundinnen, total schön, also mega wertvoll.

JW: Ja, also es gibt, man kann einfach mal googeln. Ich weiß, dass es noch eine weitere Physiotherapeutin gibt, die das in Deutschland anbietet, ist super wenig. Also es ist irgendwie noch nicht so rübergeschwappt, leider. Aber ja, da kann man einfach mal googeln und wenn man eh in Thailand ist, dann findet man das häufiger.

Ja, wenn es da so selbstverständlich ist, ja.

RS: Okay, du hast jetzt gesagt, dass du natürlich nicht nur das machst und nicht nur Kälte. Wenn jetzt jemand zuhört und denkt, ich muss zur Josephine, wie findet man dich und was bietest du an?

JW: Das ist eigentlich ganz einfach. Man googelt meinen Namen, Josephine Worseck, und dann landet man bei mir recht schnell, entweder auf der Webseite oder bei Instagram oder so.

Und dann am besten ist es wahrscheinlich immer eine E -Mail schreiben. Dann antworte ich. Nicht verwundern, wenn das jetzt irgendwie länger dauert als 24 Stunden. Ich antworte, ganz schnell versprochen. Aber genau, manchmal ist meine Zeit am Computer gerade noch sehr und dann findet man also mehrere Möglichkeiten. Man findet auf der Webseite alles, was wir gerade anbieten. Also die Wim Hof Reisen auch für nächste Saison. Wir sind schon wieder online. Reisen nach Polen, Reisen in den Harz.

Man findet auch Sachen, die ich im Coaching -Bereich anbiete, also Einzelbehandlungen, Online -Coachings, also wenn man Fragen hat zur Wim Hof -Atmung, Fragen hat zur Kälte, dann kann man meinen Online -Coaching -Termin auch vereinbaren. Ich biete auch Sachen für Firmen an, wenn man jetzt so zuhört und sagt, in meiner Firma waren immer alle krank im Winter oder die brauchen Entspannung, müssen lernen zu entspannen, dann kann man mich für Firmen -

Workshops buchen. Also gibt es da wirklich so ein großes Spektrum an Sachen. Einfach eine E-Mail schreiben und dann können wir da telefonieren oder E-Mails hin und her schicken und finden, was wir abreden sozusagen.

Wenn man jetzt sagt, das hört sich interessant an, aber ich weiß noch nicht, ob ich jemals dazu komme oder weiß noch nicht, wann ich dazu komme. Ich verschicke eine Newsletter so viermal im Jahr und wenn man sich für die Newsletter anmeldet, dann bekommt man so viermal im Jahr eine Erinnerung, Mensch, da war doch was, dieses Projekt, was ich irgendwann mal angehen wollte und vielleicht passt es ja irgendwann ins eigene Leben dann gut rein oder besser rein.

RS: Ja. Und du hast ja auch ein Buch geschrieben zum Thema Kälte. Die Heilkraft der Kälte, ich sehe es gerade hinter dir, deswegen muss ich das gar nicht spicken. Sehr gut. Wer sich einlesen möchte, also da hast du ein tolles Werk geschaffen und ja, hast du noch? Ne, bevor ich jetzt zu dem abschließenden Wort komme, hätte beinahe meine Standardfragen vergessen, die ich jedem Interview Gast stelle. Was inspiriert dich, liebe Josephine?

JW: Mich inspirieren eigentlich immer Menschen. Menschen, die irgendwie anders denken und auch außerhalb von Mustern denken.

So Freigeister, die irgendwie so Neues entdecken.

Das inspiriert mich. Also meine größte Inspiration sind eigentlich immer andere Menschen und Gespräche mit anderen Menschen, die irgendwie ihre Ansichten teilen oder Findung teilen. Das ist meine größte Inspiration. Ich könnte jetzt auch ganz platt sagen, die Kälte, aber nee, Menschen, das sind eigentlich Menschen. Weil im Prinzip hat mich auch Wim damals inspiriert, den man mir gezeigt hat.

es ist was möglich, von dem ich nicht gedacht hätte, dass es möglich ist. Und später auch in diesem Zirkel von Menschen, die anders leben und ihr Leben anders gestalten. Aber ja, es ist möglich. Ich kann Bahnen, alte Bahnen verlassen, wie die Laborlaufbahnen oder den promovierten Molekularbiologen und kann was Neues beginnen. Ja, und das hat viel mit Schönes zu tun bei mir, die ich kennenlerne und sehe, so ach wow, das ist möglich.

RS: Ja, absolut, mega schön. Und meine zweite Frage an dich wäre, wofür bist du gerade dankbar?

JW: Ja, das ist einfach. Ich bin dankbar für meine Familie. Ja, jeden Tag aufs Neue.

Dankbar für meine Familie, dankbar, dass wir alle gesund sind, dankbar, dass mein Sohn gesund ist, dankbar, dass ich gesund bin und dass wir einfach, ja, hier zusammen sein dürfen und, ja.

RS: Voll schön, super. Hast du noch ein paar abschließende Worte, die du den Zuhörern gerne mit auf den Weg geben möchtest?

JW: Also erstmal danke fürs Zuhören. Ich hoffe, dass wir euch auch inspirieren konnten, also so als von Mensch zu Mensch inspirieren konnten. Und würde mich total freuen, wenn ihr vielleicht morgen eine kalte Dusche nehmt, vielleicht zum ersten Mal in eurem Leben. Und ja, freue mich dann auch, wenn ich irgendwann Menschen kennenlerne, die vielleicht über diesen Weg hier zur Kälte gefunden haben oder...

RS: Ja, da bin ich auch sehr gespannt, auch auf Feedback, wenn ihr euch traut, das mal auszuprobieren. Und ja, Josephine, ich danke dir von Herzen für dieses mega schöne Gespräch, dass du uns hast teilhaben lassen an deinem Wissen. Und ja, vielen, vielen Dank einfach für deine Zeit und dass du alles mit uns geteilt hast.

Sehr, sehr gerne. Guck mir das mal schön.