

## Schwimmen, zittern, Glücksgefühle erleben

Winters in Flüssen und Seen schwimmen? Viele schaudert schon der Gedanke. Doch wer es probiert, stellt fest: Das eiskalte Badevergnügen ist gesund und belebt.

Von Caroline Doka

Unter unseren Füssen knirscht der Schnee. Wir steigen die Ufertreppe hinab zum Rhein, tragen nur Schwimmkleidung und Neopren-Slippers. Winterlich vermummte Passanten starren uns an. «Ist es nicht kalt?» Das fragen sie alle. Immer. Zu Recht. Der Rhein hat 6 Grad, die Luft 2. Wir sind voller Vorfreude.

Es mag befremden, wenn Menschen im Winter ins eiskalte Wasser gehen. Wir Winterschwimmer jedoch sind besetzt davon, es macht uns glücklich. Und doch staunen wir jeden Tag, wie problemlos es klappt. Wir waten zügig hinein, es ist nicht schwer. Je kälter die Luft, umso wärmer fühlt sich das Wasser an. Wir prüfen unsere Atmung, das Befinden der Mitschwimmer - und los geht's.

Viele Menschen schwimmen hierzulande winters in Flüssen und Seen, oft täglich. Allein oder mit Gleichgesinnten wie den «Gfrörl» in Bern oder uns, den «Eisbären», in Basel. Für die Gesundheit und zum Vergnügen. «Tatsächlich stärkt länger dauerndes, vernünftiges Kaltwassertraining die Immunabwehr, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und hilft, freie Radikale abzubauen», sagt Dr. med. Jean-Jacques Fasnacht, Allgemeinpraktiker und Sportarzt in Marthalen (ZH). Winterschwimmen wirke ähnlich wie eine Kältetherapie, bei der Patienten zur Schmerz- und Entzündungsbekämpfung grosser Kälte ausgesetzt werden. Die Schaffhauserin Margrit Küpfer etwa, 58, ist ihre hartnäckigen Kopfschmerzen los, sobald sie im Winter im Rhein schwimmt. Doch der Arzt warnt: Da Kälte zu einer Herz-Kreislauf-Belastung mit erhöhtem Blutdruck und schnellem Puls führe, sei Winterschwimmen nichts bei Bluthochdruck und Risiko für Herzinfarkt.

Viele glauben, Schwimmen im Winter tue weh. «Überhaupt nicht! Wir sind weder Helden noch Masochisten», sagt Frank Dugrillon von den «Eisbären». «Im ersten Moment ist es etwas kühl, die Haut prickelt, aber schnell stellt sich ein Wohlgefühl ein.» Winterschwimmen sei nicht zuletzt Kopfsache. Der Körper gewöhne sich gut an die sinkenden Temperaturen. Es sei wichtig, dranzubleiben - ohne übertriebenen Ehrgeiz.

Beim Winterschwimmen stehen Vernunft und Eigenverantwortung an oberster Stelle. Alkohol, etwa, um sich Wärme oder Mut

PETER SCHNEIDER/NEVSTOCK



**Hierzulande schwimmen viele Menschen winters täglich in Flüssen und Seen – wie dieser Mann in der 3,9 Grad kalten Aare.** (Bern, 9. 2. 2012)

anzutrinken, ist tabu. Geschärfte Sinne sind wichtig. Nicht nur für die wechselnde Strömung und Fließgeschwindigkeit und das Befinden der anderen, auch für Empfindungen des Körpers. «Wir spüren jede Veränderung der Wassertemperatur», sagt Dugrillon. «Zwischen zwei Graden liegt eine Welt.» Ob zügig oder gemächlich, im Crawl- oder Bruststil, beim Winterschwimmen kann aus Spass schnell Ernst werden. Der Körper kämpft gegen die extreme Kälte und im Grunde genommen ums Überleben. «Einer Faustregel folgend, schwimmen wir nur so viele Minuten, wie das Wasser Celsius-Grade hat», sagt Dugrillon. «Damit haben wir gute Erfahrungen gemacht. Wir gehen nicht ans Limit.»

Nach sechs Minuten steigen wir aus den Fluten: klamm, krebserot und etwas übermühtig vom bestandenen Abenteuer. Je härter

### Tipps und Regeln

- Gleich Ende Sommer beginnen.
- Dranbleiben, die Regelmässigkeit macht's.
- Vor dem Schwimmen aufwärmen.
- Langsam eintauchen, nicht ins Wasser springen.
- Höchstens so viele Minuten schwimmen, wie das Wasser Celsius-Grade hat.
- In Begleitung schwimmen.

die Bedingungen, desto mehr schweisst uns das Erlebnis zusammen. Wir sind gespannt, ob der Fluss uns eine Grenze setzt. Bei zwei Grad? Oder wenn er gefriert? Wir rubbeln die taube Haut trocken und streifen warme

Sachen über. Es muss schnell gehen; Hemdknöpfe und Schnürsenkel würden unsere klammen Finger überfordern. Denn jetzt, erstaunlicherweise niemals schon im Wasser, beginnt das grosse Zittern: Der Körper schlottert sich warm. Nach einer heissen Suppe ist er wieder auf Betriebstemperatur. Für den Rest des Tages durchströmt uns eine wohlige Wärme. Wir fühlen uns wie einem Jungbrunnen entstieg, herrlich belebt und fit.

Das Schönste aber ist das Glücksgefühl. Der Sportarzt Fasnacht sagt: «Es kommt von den Glückshormonen, die der Körper im kalten Wasser ausschüttet.» Nach bestandenen Abenteuer beginnen diese richtig zu tanzen. Winter-Blues? Kennen wir Winterschwimmer nicht. Ob es regnet oder schneit, wir holen es uns immer wieder, unser tägliches Quentchen Glück.



### Sportberatung

Thomas Mullis

## Vorbereitung auf die Skiferien

**A**uch wenn die Tage im Winter kurz sind, die Kondition vieler Wintersportler ist noch viel kürzer. Nur weil man in die Skiferien fährt, macht man ja kaum ein mehrwöchiges Aufbautraining zu Hause, damit auch die letzte Abfahrt des Tages noch einigermaßen frisch angegangen werden kann.

Solange die Muskulatur fit genug ist, kann man Unebenheiten und Schläge mit einer tiefen Körperposition abfedern. Dabei muss der körpereigene Dämpfungsmechanismus, der über die Gelenke und Muskeln wirkt, Schwerarbeit leisten. Insbesondere die Oberschenkel-, Gesäss- und Rückenmuskulatur ist gefordert und ermüdet mit jeder Fahrt mehr. Je müder man wird, desto weniger tief kann die Fahrposition gehalten werden. Am Ende der Kräfte fährt man dann aufrechtstehend die Piste runter und ist den Schlägen und Fliehkräften ausgeliefert.

Je stärker diese Muskulatur ermüdet, desto weniger hat man die Möglichkeit, in die Knie zu gehen, um die wirkenden Kräfte abzufedern. Wer in diesem Zustand weiterfährt, muss sich nicht wundern, wenn er nach einem langen Skitag Rückenbeschwerden hat. Noch gravierender ist es, wenn man den Kräften bei einem gearvten Schwung (eine Kurve, die vollständig auf der Kante gefahren wird) nicht mehr standhalten kann oder, anstatt eine Bodenwelle zu schlucken, durch diese ausgehebelt wird. Ein Sturz mit Verletzung ist nicht selten die Folge.



**Es profitiert jeder nur schon davon, wenn er täglich Kniebeugen macht, bis die Oberschenkel brennen, und wenn er fleissig Treppen steigt.**

Ideal wäre es natürlich, wenn man seine Muskulatur auf die bevorstehenden Skiferien auch entsprechend vorbereitet. Es profitiert jeder nur schon davon, wenn er täglich Kniebeugen macht, bis die Oberschenkel brennen, und wenn er fleissig Treppen steigt.

In den achtziger Jahren bereiteten uns Skigrössen wie Bernhard Russi und Maria Walliser beim kollektiven Skiturnen vor dem Fernseher auf die Saison vor. Unter anderem wurde dabei jeweils tief in die Knie gegangen und in dieser Hockeposition während ein bis zwei Minuten verharrt. Diese Übung ist simpel und zeigt auch heute noch ihre Wirkung. Probieren Sie es aus. Die erste Woche wird man es kaum schaffen, eine Minute in der Hocke zu verharren. Wer es weiterzieht, wird dann aber bald auch noch die Zwei-Minuten-Marke knacken und schliesslich in den Wintersportferien länger und sicherer auf den Ski stehen.

Wer ohne irgendwelche Fitnessvorbereitung in die Skiferien fährt, der sollte genügend Pausen einlegen und seinen Skitag lieber eine Fahrt früher beenden. So kommt man nicht nur selber heil unten im Tal an, sondern gefährdet auch die anderen Skifahrer nicht.

Thomas Mullis ist Turn- und Sportlehrer. Als Experte für Trainingsfragen ist er bei Vikmotion Geschäftspartner von Viktor Röthlin.

### Gadget

## Gute Sichtbarkeit für Kinder

**Rukka Driver Kinderjacke**  
Erhältlich für 139 Franken unter [www.rukka.ch](http://www.rukka.ch)

Wasserdicht, winddicht und atmungsaktiv ist diese Winterjacke natürlich. Aber nicht nur das: Ihr leuchtendes und fluoreszierendes Obermaterial sorgt auch dafür, dass man Kinder in der Dämmerung und bei schlechtem Wetter gut sieht. Zum Beispiel an einem nebligen Tag auf der Skipiste. Dank warmem Futter, fixem Schneefang und verlängerter Rückenpartie eignet sich dieses Modell nämlich ausgezeichnet für Wintersport. (ajk.)

