

Raus aus dem Becken, rein in die Natur

In Schweizer Gewässern lässt es sich nicht nur herrlich planschen, sondern auch ausgiebig schwimmen. Drei Tipps fürs Schwimmvergnügen in Flüssen und Seen.

Von **Caroline Doka**

Bergsee-Perle Caumasee

Er leuchtet türkisblau, liegt auf 1000 m ü. M. und wird trotzdem bis zu 24 Grad warm. Der Caumasee im Flimserswald gehört zu den attraktivsten Badeseen der Schweiz. Zu Fuss oder mit dem Bike ist der Caumasee mit der kleinen Insel von Flims-Waldhaus in wenigen Minuten erreicht. Einsteigen kann man überall. Unsere Strecke startet gegenüber Strandbad und Restaurant Caumasee und führt im Gegenuhrzeigersinn um die Insel - je nach Gusto als enge oder weite Schlaufe. Die grössere Schlaufe beträgt mit den beiden Ausbuchtungen im Osten und Westen des Sees rund 1000 Meter. Wer es gemütlicher nehmen möchte, schwimmt einen engeren Loop um die Insel und kommt auf rund 500 Meter. Gelegenheit für eine Verschnaufpause bieten die beiden Flosse und der zwei, drei Meter hohe Felsbrocken nahe der Insel. Auf dem Grund des Sees, der einst durch einen gewaltigen Felssturz entstand, liegen Gesteinsbrocken, auf die man sich stellen und innehalten kann. Für etwas Robinson-Crusoe-Feeling sorgt ein Zwischenstopp auf der Insel, bevor es zurück zum Ufer geht. Wenn am frühen Morgen noch zarte Nebelschwaden über dem stillen Wasser liegen, ist der Caumasee ein wahrhaft mystischer Ort. Vielleicht stimmt ja, was Flimsers Legenden erzählen: Sein Wasser sei heilend. Wie auch immer - wer im idyllischen türkisblauen Bergsee schwimmt, fühlt sich hernach an Leib und Seele gestärkt.

Fjord im Klöntal

Der langgezogene Klöntalersee mit dem zauberhaften Spiegelbild des Glärnischmassivs erinnert an einen skandinavischen Fjord und ist ein Geheimtipp für Schwimmer. Das unverbaute Ufer und das Fehlen grossmotoriger Boote beschermen ein naturnahes, gefahrenfreies Schwimmvergnügen. In den Stausee steigen darf man überall ausser in der Nähe von Einlaufwerk und Hochwasserentlastung, wo ein Schwimm- und Badeverbot signalisiert ist. Unsere Schwimmtour mit den zwei Seequerungen startet zwanzig Fussminuten vom Restaurant Rhodannenberg an der lauschigen Badewiese Schnäggenbüchel. Die Wassertemperatur steigt im Sommer auf über 20 °C. Bei der ersten Querung hält man auf das Bänklein am gegenüberliegenden Ufer zu, direkt vis-à-vis des Einstiegs. Nach rund 500 Metern ist die Stelle erreicht. Man

GIAN ERNEZELER / KEystone



Ist das Wasser sogar heilend? Auf jeden Fall ist ein langer Schwimm im Caumasee erfrischend.

quert nun abermals den See, schwimmt aber leicht nach rechts auf den Bärentritt zu. Der markante, eindrucksvolle Felsporn ist nach weiteren rund 600 Metern erreicht. Hier soll unter General Suworow eine französische Kavallerie im See versenkt worden sein. Vom versunkenen Schatz mit den Golddukaten erzählen sich die Klöntaler noch heute. Gefunden hat ihn noch keiner. Zurück zum Schnäggenbüchel sind es nun nur noch gegen 400 Meter, welche Schwimmstrecke auch zu Fuss am Ufer zurücklegen können.

Flussschwimmen im Rhein

In vielen Schweizer Flüssen lässt es sich wunderbar schwimmen. Eine der einfachsten und schönsten Strecken bietet der Rhein, kurz bevor er die Schweiz verlässt. Wer im Fluss abwärts schwimmt, geniesst zum flotten Schwimmtempo auch noch tolles Sightseeing. Der Einstieg befindet sich auf Kleinbasler Seite am lauschigen Kiesstrand beim Tinguely-Museum. Man kann einfach ins Wasser waten und losschwimmen. Am besten im Bruststil, um Gefahren und

die Schönheit der Strecke im Blick zu behalten. Es lässt sich zügig schwimmen wie in einem See, nur gleitet die Szenerie viel schneller vorüber. Immer schön rechts bleiben, weiter links gehört der Rhein den Schiffen. Ab und zu gleitet ein Ausflugsschiff oder ein mächtiger Frachtkahn ganz nah vorüber. Die Strecke führt vorbei an romantischen Kiesstränden und der ersten von drei Fähren. Unter der Wettsteinbrücke, wo der Rhein eine leichte Rechtskurve macht, kommt die Altstadt in Sicht: auf Kleinbasler Seite die Uferpromenade, auf Grossbasler Seite die Pfalz mit dem Münster. Auf Höhe Münsterfähre ist Streckenhälfte. Weiter geht's unter dem rechten Joch der Mittleren Brücke hindurch und, mit der Skyline der Basler Industrie vor Augen, an der Klingentalfähre vorbei. Nach der Johanniterbrücke mit kräftigen Zügen aufs Ufer zuhalten, um den Ausstieg über die Leitern am Quai nicht zu verpassen. Die erlaubte Schwimmstrecke ist hier, kurz vor dem Dreiländereck, zu Ende. Schwimmer benötigen für die drei Kilometer rund zwanzig Minuten. Das Erlebnis lässt man in einer der gemütlichen Buvetten am Rheinufer ausklingen.



Sportberatung
Paolo Colombani

Wie viel Wasser braucht ein Sportler?

Im Sommer kommen vermehrt Fragen nach der idealen Trinkmenge auf. Die häufigsten Empfehlungen liegen weit auseinander. Während die einen für Erwachsene zu zwei Litern pro Tag raten, nennen die anderen drei Liter als sinnvolle Menge. Auch im Sport herrscht häufig Unklarheit bezüglich der richtigen Flüssigkeitszufuhr.

Die Empfehlungen von zwei und drei Litern täglich sind eigentlich gar nicht unterschiedlich. Während bei zwei Litern die Trinkmenge gemeint ist, handelt es sich bei den drei Litern um die gesamte Flüssigkeitsmenge. Manchmal geht vergessen, dass auch feste Nahrungsmittel einiges an Wasser enthalten. Bei einer üblichen Mischkost mit genügend Früchten und Gemüse nehmen wir rund einen Liter Flüssigkeit über die feste Nahrung auf. Die restlichen zwei Liter stammen aus Getränken.

Diese insgesamt drei Liter für Erwachsene gelten für moderate Umgebungstemperaturen und müssen noch um die Menge erhöht werden, die wir durchs Schwitzen verlieren. Insbesondere im Sommer können wir über den Tag durchaus den einen oder anderen Liter ausschwitzen, so dass wir problemlos auf vier bis fünf Liter zu trinkende Gesamtmenge kommen.

Im Sport herrschte lange die Meinung vor, trinken während Trainings oder Wettkämpfen sei nicht notwendig - nur die Schwachen würden trinken. So soll der Olympiasieger im Marathonlauf von 1960 während des Rennens nichts getrunken haben. Erst um 1970 gab es einen kompletten Wechsel bei den Trinkempfehlungen. Diese mutierten von «gar nichts» zu «trink so viel, wie du schwitzt». Später hiess es gar: «Trink so viel, wie du verträgst.» Diese extreme Empfehlung führte aber dazu, dass bei Ausdauerwettkämpfen einige übertrieben und mehr tranken, als sie verschwitzten. In extremen Einzelfällen führte dies zu einer Wasservergiftung mit wenigen Todesfällen.

Dies ist sicher kein Grund, wieder ins alte Schema zu verfallen und beim Sporttreiben gar nichts zu trinken. Es ist aber ein klares Zeichen dafür, dass es selbst beim Wassertrinken eine Grenze gibt und dass «mehr» nicht immer auch «besser» bedeutet. Als Grundempfehlung gilt heute im Sport, etwa 0,4 bis 0,8 Liter pro Stunde zu trinken. In warmen Situationen mit höherem Schweißverlust kann man ruhig Richtung obere Grenze gehen und vielleicht sogar ein wenig mehr trinken. Wer aber nicht mehr als eine gute Stunde am Stück Sport treibt, kann es gelassen nehmen. Dann reicht es auch, wenig bis gar nichts zu trinken.

Paolo Colombani ist Ernährungswissenschaftler. Nach fast zwanzig Jahren Forschung an der ETH Zürich arbeitet er jetzt als Selbständiger.

Worauf man in offenen Gewässern achten muss



Bergsee

Glitzernde Bergseen laden im Sommer zum erfrischenden Schwimmen. Wegen der Höhe ist die Sonneneinstrahlung besonders stark, eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist wichtig. In Bergseen mit sehr kaltem Wasser besteht die Gefahr von Unterkühlung. Darum die Schwimmzeit kurz halten und in Ufernähe schwimmen, so kann man den See jederzeit verlassen. Wichtig ist ausserdem sich anzunetzen. Bergseen liegen in einer intakten Natur. Man sollte sich informieren, ob ein See unter Naturschutz steht und ob man überhaupt schwimmen darf.



See

Schwimmen im spiegelglatten See stellt keine Probleme dar, plötzlicher Wellengang, Wind und Strömungen dagegen können gefährlich sein. Zu zweit schwimmen oder sich von einem Boot begleiten zu lassen, gibt Sicherheit. Auch Crawlschwimmer sollten die Umgebung im Auge behalten, um mögliche Gefahren zu erkennen. Mit einer farbigen Bademütze wird man besser gesehen, in Ufernähe ist die Gefahr von Booten geringer. Um die Schwimmrichtung zu halten, orientiert man sich am besten an bestimmten Punkten an Land.



Fluss

Strömungen, Wirbel und Fließgeschwindigkeit sind Herausforderungen beim Flussschwimmen. Es gilt, dem Fluss mit Respekt zu begegnen und wachsam zu sein. Die Strecke vorher anzusehen, gibt Sicherheit. Am besten schwimmt man im Bruststil, um Gefahren im Blick zu haben. Bojen, Kanus oder eine Fähre können plötzlich die Strecke kreuzen. Man sollte sich über Ein- und Ausstiege sowie über für Schwimmer vorgesehene Flussbereiche informieren. Kraftreserven für allfällige Ausweichmanöver sparen. Caroline Doka