



Erfrischt nach zehn Minuten im zehn Grad kalten Wasser: Dora Moser, Torio Bauer mit seinem zum Turban gebundenen T-Shirt (Mitte) und Matthias Gorges (rechts)

Ein nasskalter Wintertag in Basel, feiner Regen, bissiger Wind. Nur ein wenig kälter, und aus dem Nieseln würde Schnee. Dick vermummte Passanten bleiben auf der Kleinbasler Uferpromenade stehen und blicken auf drei Gestalten, die in Badehosen den Rhein aufwärts marschieren.

Allen ist klar: Die wollen in den Rhein. Die wollen schwimmen. «Ihr seid ja Helden!», sagt ein Passant. «Ist es nicht kalt?» Die Frau im Trio lacht. «Natürlich ist es kalt! Es ist Winter!», sagt sie. Die Luft hat sechs, der Fluss zehn Grad. Doch für die Winterschwimmer Dora Moser (53), Torio Marvin Bauer (56) und Matthias Gorges (55) aus Basel und Umgebung gehört das mit zum Vergnügen. «Wir haben uns mit der Kälte angefreundet.»

Oberhalb der Mittleren Brücke steigen die Schwimmer die Stufen zum Fluss hinab. Sie scherzen und sind aufgekratzt – wie Verliebte vor dem Date. Zügig waten sie ins Wasser und gleiten bis zum Hals hinein. Nach einem Kontrollblick zu den Kollegen schwimmen sie hinaus und mit der Strömung davon.

Ende August vor vier Jahren fragte sich Dora Moser, die schon immer gern im Rhein schwamm,

wie lange man wohl im Fluss baden kann. Und so schwamm sie, als der Sommer vorbei war, einfach weiter. Bei 16 Grad waren längst keine anderen Schwimmer mehr im Wasser, bei 12 Grad machten die Menschen am Ufer grosse Augen. Sie hatte Spass und fand es aufregend: Wie lange würde sie durchhalten? Das Wasser wurde kühler, war aber gut auszuhalten, und so schwamm sie bis zum Frühling durch. Begleitet von Torio Bauer, der bereits Erfahrung mit Tauch-

«Wir haben uns mit der Kälte angefreundet.»

Dora Moser
Winterschwimmerin

bädern im winterlichen Bodensee hatte. Bald stiessen weitere Schwimmer zur Gruppe, die sich RhyExtase nennt. Vor zwei Jahren auch Matthias Gorges.

Die drei schwimmen auf die Mittlere Brücke zu, im Hintergrund malerisch Altstadt und Münster im Blick. Passanten

schliessen Handybilder, die Schwimmer winken und gleiten unter der mittelalterlichen Brücke hindurch.

In kalten Ländern wie Russland und Finnland hat Schwimmen in Eiswasser eine lange Tradition. Auch hierzulande gab es immer schon vereinzelt Winterschwimmer – jetzt wird es regelrecht zum Boom. Immer mehr Menschen steigen winters in kalte Fluten, alleine oder in Gruppen. In Schaffhausen gibt es die Pinguine, in Bern die Gfrörli, in Basel die RhyExtase und die Eisbären. Letztere zählen nur sechs Jahre nach der Gründung schon 40 Personen.

Adrenalinkick mit Suchtfaktor

Auch Winterschwimmerereignisse erfreuen sich enormer Beliebtheit. Innert Minuten war das diesjährige Zürcher Samichlausschwimmen in der Limmat ausgebucht, im Berner Oberland erging es dem Blauseeschwimmen ähnlich. Wie erklärt sich dieser Boom? «Abgesehen vom Gesundheitsaspekt ist da sicher der Reiz, aus dem Alltag ausbrechen, sich zu überwinden und Anerkennung zu geniessen», sagt Medbase-Arzt Roberto Noce. Ausserdem erlebe man mit wenig Aufwand einen grossen

Tipps

Regelmässigkeit zahlt sich aus: Am Ende des Sommers weiterschwimmen ... und dranbleiben

Aufwärmen vor dem Schwimmen

Nicht reinspringen, sondern langsam **eintauchen**

Den Kopf mit einer Mütze schützen und **nicht tauchen**: Ein Drittel der Körperwärme geht über den Kopf verloren. Auch Neoprenschuhe und -handschuhe schützen vor dem Auskühlen.

Stets in **Begleitung** schwimmen

Maximal **so viele Minuten** schwimmen, wie die Wassertemperatur an Grad Celsius anzeigt

Danach **langsam aufwärmen**, ohne weitere sportliche Betätigung und ohne gleich warm zu duschen

Adrenalinkick. Gratis. «Winterschwimmen kann sogar süchtig machen.»

Nach zehn Minuten im kalten Wasser ist dann Schluss: Unterhalb der Brücke schwimmen Dora Moser, Matthias Gorges und Torio Bauer ans Ufer. Etwas steif steigen sie aus dem Wasser, mit krebserotierter Haut und strahlenden Gesichtern. Beseelt und glücklich – tatsächlich wie Verliebte, diesmal nach dem Date.

Matthias Gorges lacht: «Das sind die Glückshormone, die durch die Kälte im Körper ausgeschüttet werden. Ein herrlicher Effekt des Winterschwimmens. Genau wie das Wärmegefühl, das nach dem Schwimmen für Stunden anhält.» Frieren die drei denn gar nicht? «Noch nicht!», präzisiert Torio Bauer. «Wir müssen uns mit Anziehen beeilen. Sobald wir schlottern, wird es schwierig, Knöpfe zu schliessen und Schnürsenkel zu binden.» Sagts, rubbelt wie seine Begleiter die taube Haut trocken und streift sich die vorab hier deponierten Kleider über. Kaum angezogen, beginnt das grosse Schlottern.

Die Komfortzone überwinden

In einem nahen Café wärmen sie sich wenig später die schlotternden Hände an heissen Tassen und sinnieren übers Winterschwimmen. «Ich liebe den Kontakt mit der Naturkraft mitten in der Stadt. Für mich bedeutet Winterschwimmen Freiheit», sagt Dora Moser. Nicht nur das kalte Wasser tue ihr gut, auch das Überwinden der Komfortzone. Und mehr noch: «Ich kann mich hitzig ereifern», sagt sie. «Winterschwimmen klärt und kühlt meine Emotionen. Es braucht so wenig und bringt so viel.»

Torio Bauer kam durch eine Lebenskrise zum Winterschwimmen. «So dunkel war es noch nie in meinem Leben», erzählt er. Das Winterschwimmen brachte die Wende. «Ich entdeckte meinen Mut, meine Naturverbundenheit, mein Durchhaltevermögen und meine Dankbarkeit für mein Leben neu.» Auch Matthias Gorges fand in einer Lebenskrise zum Winterschwimmen. Er suchte



Die drei «RhyExtase»-Helden beeilen sich nach dem Bad, um keine Unterkühlung zu riskieren.

nach elementaren Erlebnissen und Intensität – und tauchte in den eiskalten Fluss. «Es war unglaublich: Als würde meine Seele neu geboren. Dabei härtete es mich nicht ab, sondern machte mich feinfühler, offener für das, was kommt – im Wasser wie im Leben. Es war die beste Therapie gegen die drohende Depression und bereichert seither mein Leben.»

Hand aufs Herz: Tut es gar nicht weh? Dora lacht: «Im ersten Moment prickelt die Haut, nach einer halben Minute weicht die Kälte wohliger Wärme.» Ein halbes Grad weniger sei spürbar. Bei 10 Grad fühle sich das Wasser noch weich, darunter jedoch hart, fast feindselig an. Winterschwimmen sei mehr als Planschen im kalten Wasser: Es brauche den Respekt vor der Naturgewalt des Flusses und der Reaktion des Körpers. «Wir schwimmen ohne Ehrgeiz, dafür mit geschärften Sinnen, und gehen nie ans Limit.» Torio Bauer fügt an: «Wir sind weder Helden noch Masochisten, wir tun es für die Gesundheit und weil es uns beseelt und glücklich macht. Jeden Tag neu.»

Der Kaffee ist ausgetrunken, die Wärme kehrt in die Körper zurück. Langsam lässt das Zittern nach, das Leuchten in den Augen bleibt. **MM**

«Aufs Schlottern folgt anhaltende, wohlige Wärme»

Was passiert beim Winterschwimmen mit dem Körper?

Durch den Kälteschock verengen sich Gefässe in der Haut, und die Blutbahnen im Körperinnern weiten sich aus. So wird die Durchblutung der wichtigen Organe sichergestellt. Stresshormone wie Adrenalin kurbeln den Kreislauf an, indem sie Puls und Blutdruck in die Höhe jagen. Zugleich erzeugen Hormone wie Serotonin Glücksgefühle.

Welche positiven Auswirkungen sind dabei feststellbar?

Die Durchblutung wird gefördert. Danach ist man wacher, präsenter, vitaler und schläft besser. Zudem soll die Immunabwehr gestärkt werden, wissenschaftliche Studien gibt es dazu allerdings kaum. Ausserdem sagt man dem Winterschwimmen gar eine gewisse antidepressive Wirkung nach.

Wie oft sollte man schwimmen gehen, damit es gesund ist?

Regelmässig, ideal wäre wöchentlich. Dann gewöhnt sich der Körper daran, und positive Effekte werden spürbar.

Wie lange sollte man im eisigen Wasser verweilen?

Die vernünftige Faustregel lautet: höchstens so viele Minuten, wie das Wasser Celsius-Grade hat. Keinesfalls länger, da man sich sonst unterkühlt.

Was passiert, wenn man unterkühlt ist?

Es kann schnell gefährlich werden. Wenn kaltes Blut zum Herzen gelangt, kann dies zu Herzrhythmusstörungen führen. Ein zu starkes Absinken der Körpertemperatur kann Muskelversteifung, Taubheitsgefühl und Verwirrung mit sich bringen. Erstes Anzeichen ist ein lähmendes Körpergefühl.

Weshalb schlottert man nach dem Kaltwasserschwimmen?

Um Unterkühlung zu verhindern, versucht der Körper, Wärme zu erzeugen – man zittert. Das Schlottern kann bereits im Wasser beginnen. Schwimmt man angemessen kurz, beginnt es erst an Land. Auf das Schlottern folgt anhaltende, wohlige Wärme.

Für wen ist Schwimmen im kalten Wasser geeignet?

Voraussetzung ist eine gute Gesundheit. Menschen mit Herzkreislauf-Problemen, hohem Blutdruck, Kälteasthma oder Kälteallergie sollten darauf verzichten.



Dr. med. Roberto Noce ist Sportarzt und Kardiologe bei Medbase in Abtwil und St. Gallen.



iM puls ist
Gesundheits-
initiative
Migros ...

Sport im Winter

Diese vier Dinge sollten Sie beachten.
Mehr auf migros-impuls.ch/sport-im-winter