

Eiskalter Trend

Das Winterschwimmen im See wird immer populärer. Wegen der grossen Nachfrage soll nun sogar ein Verein gegründet werden.

Lukas Zwiefelhofer

Frühwinterliches Wetter am Dienstagmittag bei der Ufeschöti in Luzern. Es regnet, zwischendurch fallen sogar einzelne Schneeflocken. Hinzu kommt ein eisiger Wind. Die Aussen-temperatur bewegt sich irgendwo zwischen sechs und acht Grad Celsius. Es fühlt sich kälter an. Immer am Dienstag- und Freitagmittag versammelt sich hier eine Gruppe von begeisterten Winterschwimmern zum Kältetraining im Vierwaldstättersee. Nach einem kurzen Aufenthalt im kalten Wasser gibt es ein gemeinsames Mittagessen im LiLi Centre, das in unmittelbarer Nähe liegt, bevor die meisten Teilnehmenden wieder ihrer Arbeit nachgehen.

Gerda Imhof hat die Winterschwimmer-Gruppe 2018 ins Leben gerufen und über ihre Website winterswimming.ch nach interessierten Personen gesucht. «Anfangs waren es nur knapp zehn Personen, im letzten und vor allem in diesem Jahr hatten wir aber enormen Zuwachs», sagt Imhof. Inzwischen sei ein richtiger Hype entstanden. «Wir haben eine Winterschwimmer-Whatsapp-Gruppe, wo wir alles organisieren. Mittlerweile sind 200 Leute aus dem Einzugsgebiet rund um den Vierwaldstättersee dabei.»

Alle sind natürlich nicht gleichzeitig dabei. An diesem Dienstagnachmittag versammeln sich rund 25 Leute in der Ufeschöti, sehr durchmischt, was Alter und Geschlecht angeht. Der jüngste Teilnehmer ist 20, die ältesten zwischen 60 und 70 Jahre alt. Willy Vetter, ein älterer Mann mit kurzen weissen Haaren, ist vor allen anderen dort. Er steht neben einem Baum am Seeufer und blickt aufs Wasser hinaus. Im Gespräch erzählt er, dass er seit einem Jahr gemeinsam mit seinem Sohn schwimmt. Angefangen habe er mit kaltem Duschen, sozusagen als Kältetraining daheim. Erste positive



Gerda Imhof (links) und Camilla Villforth machen sich in der Ufeschöti auf den Weg ins kalte Wasser. Bild: Eveline Beerkircher (Luzern, 28. 11. 2023)

Effekte des Winterschwimmens spüre er bereits: «Ich bin viel weniger krank.» Die Luzerner Winterschwimmer-Gruppe ist international. Einige unterhalten sich auf Englisch. Nicht immer einfach für Willy Vetter. Trotzdem wirkt er gut gelaunt. Es gehe schliesslich um das gemeinsame Erlebnis, hält Vetter fest. «Im kalten Wasser muss man sich nicht gross unterhalten», sagt er und lacht.

Weil es auf dem Areal keine Umkleidekabinen gibt, zieht man sich direkt am Seeufer um. Einige kommen bereits in Bade-

kleidern daher. Die meisten wärmen sich vor dem Schwimmen gemeinsam auf, bevor es kurz darauf ins kalte Nass geht. Das Wasser habe heute 9,5 Grad Celsius, sagt Gerda Imhof. Eine Mindesttemperatur, bei der sie nicht mehr ins Wasser gehen würde, gebe es nicht, erklärt sie mit einem Augenzwinkern.

Das Gruppenerlebnis macht Spass

Julien, 20, kreuzt bereits oben ohne beim Treffpunkt an der Ufeschöti auf. Auch nach dem Schwimmen beim Essen will er

sich nichts überziehen. Im Gespräch wirkt er sehr gelassen. Er fühle sich nach dem Kältebad einfach besser. «Ich bin davor bereits bei einer Gruppe Winterschwimmer am Thunersee gewesen», erzählt der Berner. Das Gruppenerlebnis mache Spass. Um 15 Uhr müsse er wieder arbeiten, sagt der gelernte Gärtner, der momentan auf einem Bauernhof in Hochdorf aushilft.

Schon länger bei den Treffen der Luzerner Winterschwimmer dabei ist Fabienne Meier. Beim Kältebad gehe es auch darum, herauszufinden, was für einen

persönlich am besten sei, erklärt die studierte Sport- und Bewegungswissenschaftlerin und zeigt demonstrativ auf die Gruppe im Wasser. Manche schwimmen bis zu den gelben Bojen, andere bewegen sich fast gar nicht und wieder andere planschen gemeinsam in Ufernähe. Jeder hat seinen eigenen Rhythmus.

Es sei wichtig, sich mental auf das Kältebaden vorzubereiten. «Nach einem intensiven Morgen im Büro zum Beispiel gilt es erst mal runterzufahren, bevor es ins Wasser geht», sagt sie. Die mentale Vorbereitung

sei vielleicht sogar wichtiger als die körperliche, erklärt Meier. Ihrer Ansicht nach brauche der Körper vor dem Eisbad oder dem gemütlichen Schwimmen im kühlen Nass keine klassischen Aufwärmungen.

«Winterschwimmen hat hohes Suchtpotenzial»

Ebenfalls auf das Winterschwimmen schwört Deliaan Vollgraff. Die Niederländerin erklärt, sie praktiziere dies seit drei Jahren. In ihrer Heimat sei Winterschwimmen auch populär. Vollgraff sagt, Winterschwimmen habe grosses Suchtpotenzial. Gleichzeitig betont sie aber: «Man muss natürlich genau auf seine Gesundheit achten. Wenn man geschwächt ist, ist das keine gute Idee.»

Mike, mittleren Alters, hat diese Woche das erste Mal mitgemacht. «Ich kam direkt vom Fitnesstraining hierher und bin kurz drei Minuten im Wasser gewesen», erzählt er beim anschliessenden Essen. Interessiert hört er den anderen zu, während sie über die nächste Winterschwimmer-WM diskutieren, die im März in Tallinn stattfindet. Gerda Imhof appelliert danach an alle Anwesenden, ein Winterschwimmer-Zertifikat zu erwerben. Um ein solches zu erhalten, müsse man in den Wintermonaten Dezember, Januar, Februar und März mindestens einmal pro Monat an den Luzerner Winterschwimmer-Treffen teilnehmen.

Aufgrund der explodierenden Nachfrage will Imhof nun einen Winterschwimmer-Verein gründen. «Im Moment sind wir aber noch ganz am Anfang und werden wohl erst im neuen Jahr die Statuten erstellen können.» Zudem sei noch offen, ob es ein Verein «nur» für den Vierwaldstättersee oder für die ganze Zentralschweiz werden soll. Imhof hält allerdings fest: «Potenzielle Vorstandsmitglieder und weitere Mitwirkende haben wir schon rekrutiert.»

Kältetraining: Gefahr oder Glücklichermacher?

Lukas Zwiefelhofer

Das Outdoor-Schwimmen im kalten Wasser liegt im Trend. Fans betonen den körperlichen und psychischen Nutzen des Winterschwimmens. Was ist da dran? Judith Bering (Bild), Leitende Ärztin der Klinik Orthopädie und Unfallchirurgie am Luzerner Kantonsspital und Verbandsärztin bei Swiss Olympic, gibt Auskunft über die gesundheitlichen Effekte des Kältetrainings.



Zuerst das Positive: Gemäss Judith Bering zeigen immer mehr Studien, dass Winterschwimmen gesundheitsfördernd sein kann. Die Sportmedizinerin spricht etwa die mögliche

Erhöhung von Stresstoleranz an. So würde Kältetraining zu Stressreaktionen im Körper mit Freisetzung von Stresshormonen und einem kurzen Anstieg der weissen Blutzellen – der Soldaten des menschlichen Immunsystems – führen. Bisher sei allerdings unklar, ob eine echte Zellzunahme oder eine blosse Umverteilung im Körper stattfindet.

Gut für die Gesundheit, doch die Dosis entscheidet

Judith Bering erklärt, dass Winterschwimmer 40 Prozent weniger Atemwegsinfektionen mit mildereren Verläufen zeigten. Weitere vorteilhafte Auswirkungen des Kältetrainings seien eine Reduktion des Blutdrucks und eine Optimierung der Blutfette. Auch mental mache sich das Winterschwimmen positiv be-

merkbar. Unter anderem bei Depression und Angstzuständen zeigte sich ein besseres allgemeines Wohlbefinden nach der Kälteexposition, sagt Bering. «Antidepressive Effekte waren sofortige Stimmungsaufhellung, Symptom-Abnahme und eine Reduktion der Medikation.»

Dass die Dosis das Gift macht, wusste bereits der berühmte Schweizer Arzt Paracelsus. Das gilt auch für das Winterschwimmen. Judith Bering erklärt, Hinweise aus Studien würden zeigen, dass häufiges Winterschwimmen ohne ausreichende Erholung schädlich sei. «Intensive Belastungen können zum Absterben weisser Blutzellen führen.» Gekoppelt mit höherem Sauerstoffverbrauch und gestörtem Cortisol-Tagesrhythmus könne das chronisch Stress

auslösen und zur Unterdrückung des körpereigenen Abwehrsystems führen. Bering unterstreicht: «Die optimale Dosis ist noch immer nicht klar und die individuelle Abweichung beeinflusst die physiologische Antwort.» Wichtig sei daher, dass man sich vor dem Winterschwimmen über mögliche Risiken und negative Effekte informiere und gut auf seinen eigenen Körper höre.

Achtung vor möglichem Kälteschock

So erklärt Bering weiter, die Gefahr eines Kälteschocks dürfe nicht unterschätzt werden. Vor allem unerfahrene Schwimmer seien gefährdet. Ein Kälteschock könne zu Lungenkontraktionen (die Lunge zieht sich zusammen), Hyperventilation mit Kon-

trollverlust über die Atmung, atmungsbedingter Muskelermüdung, reduziertem Blutfluss im Gehirn mit Desorientiertheit bis Ohnmacht, schnellem Anstieg von Puls und Blutdruck sowie Gefässverengung führen.

Darüber hinaus können Probleme im Zusammenhang mit Muskeln und dem Bewegungsapparat auftreten, erklärt die Sportärztin. «Dadurch erhöht sich das Ertrinkungsrisiko.» Die steigende Unterkühlung beeinflusse den Stoffwechsel und die Funktion der Zellen mit Störungen der Blutstillung, Übersäuerung des Körpers, Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten und Herzrhythmusstörungen. Bering: «Beim Schwimmen hat die körperliche Aktivität Einfluss auf die Verringerung der Körperkerntemperatur, zusätzlich geht

Wärme ans Wasser verloren.» Fehlende Anpassung an Kaltwasserbelastungen oder gesundheitliche Vorbelastungen – zum Beispiel eine Erkrankung der Herzkranzgefässe oder eine Vergrösserung des Herzmuskels – sind laut Bering ein Risiko für Herzrhythmusstörungen. Die Sportmedizinerin empfiehlt daher, vor dem Winterschwimmen einen Gesundheitscheck und eine gute Vorbereitung mit schrittweisem Auf- und Ausbau des Kältetrainings durchzuführen, idealerweise unter adäquater Überwachung. «Atemkontrolle kann dabei wertvoll sein», führt Bering aus. Schliesslich hat sie noch einen Tipp: «Da Alkohol den Beginn und Progress einer Unterkühlung beschleunigen kann, rate ich vom Konsum beim Winterschwimmen ab.»