

«Es ist besser als jede Droge»

Winterschwimmen In der Badi Utoquai baden Hartgesottene im eiskalten See. Das Sportamt erwägt, das Angebot zu erweitern. Ein Augenschein zeigt, was die Schwimmerinnen und Schwimmer motiviert. **Von Clarissa Rohrbach**

Das Wasser ist eisig. (41) steht im Badekleid auf der Treppe, die in der Badi Utoquai in den See führt. An der Seite ihres Körpers hängt die obligate Boje. Sie steigt ohne zu zögern ins sieben Grad kalte Wasser, schwimmt bis zum Floss und zurück. «Man muss schnell ins kalte Wasser reingehen und nicht nach Luft schnappen», sagt sie. Es helfe ihr, sich auf eine langsame Atmung zu konzentrieren. Nach drei Minuten im Wasser steht sie zitternd auf dem Deck der Badi. Sie macht Übungen, um warm zu werden. Warm duschen sei ein fataler Fehler, da drohe ein Kreislaufkollaps. «Im kalten Wasser zu schwimmen, gibt mir einen Kick», sagt (41), es sei bewiesen, dass dabei Hormone im Körper ausgeschüttet würden. Sie habe das Winterschwimmen erst dieses Jahr entdeckt. Letztes Jahr habe sie mit einer Freundin am Letten auf eigene Faust gebadet, doch sie bevorzugte das Utoquai, wo das Schwimmen beaufsichtigt ist. Sie schwimme einfach sehr gerne und wolle dies auch im Winter tun. (41) ist nun angezogen und gönnt sich einen Tee, der zusammen mit Guetzli angeboten wird.

Angebot ist ein Test

Für die Organisation des Winterschwimmens ist die Swiss Cold Training Association (SCTA) verantwortlich. Der Verein führt mit dem Sportamt einen Pilotversuch durch. Noch bis 31. März 2024 können Interessierte samstags und sonntags von 11 bis 14 Uhr im Utoquai schwimmen. Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft bei der SCTA. Diese kostet 150 Franken pro Jahr. Der Pilotversuch wurde durch einen Vorstoss von zwei grünen Gemeinderäten angestossen, die eine Erweiterung des Angebots im Win-



(41) schätzt das beaufsichtigte Winterschwimmen. Bild: CLA

ter verlangten. Die Testphase begann im November letzten Jahres und dauert bis zum Ende der Wintersaison 2023/24. «Danach werten wir die gemachten Erfahrungen zusammen mit der SCTA aus und entscheiden über die Zukunft des Angebots und eine mögliche Ausweitung», sagt Marc Lehmann, Bereichsleiter Badeanlagen.

Laut Lehmann seien die Erfahrungen bisher sehr positiv. Das Interesse habe diesen Winter im Vergleich zum Vorjahr nochmals zugenommen. Das bestätigt auch Simon Hegener, Präsident der SCTA. Pro Tag kämen bis zu rund 100 Personen zum Winterbaden. Während es 2016 noch fünf Eisbadende in der Stadt gab, seien es heute rund 900. Das Winterschwimmen hat mit Corona einen Boom erlebt. Die Badis waren während der

Pandemie geschlossen und viele wollten trotzdem ins Wasser.

Auch Axel Schafmeister (50) begrüsst es, dass die Stadt den Winterbetrieb testet. «Ich bin ein leidenschaftlicher Nutzer des Utoquais und wollte immer schon auch in der kalten Jahreszeit baden.» Er schwimmt schon seit Jah-

ren auf eigene Faust im Winter. Im kalten Wasser stelle der Körper auf den Überlebensmodus. Man sei nur noch auf den Augenblick fokussiert. «Ich denke an nichts anderes, es verändert mein Bewusstsein», sagt Schafmeister, «nach dem Schwimmen komme ich wie verwandelt aus dem Wasser, es ist besser als jede Droge». Zudem spüre er sich mit dem Element, der Welt und sich selbst verbunden. Das Eisbad belebe ihn. Schafmeister schwimmt mit Kopfbedeckung, Handschuhen und Füsslingen, weil am Kopf und an den Extremitäten am meisten Wärme verloren geht. «Wenn man sich auf die Kälte einlässt, dann friert man nicht», sagt er.

Positive Effekte

Neben diesen psychischen Wirkungen hat das Winterschwimmen auch positive Effekte auf die Gesundheit. Die SCTA wurde gegründet, um mit dem Kältetraining die Insulinresistenz zu bekämpfen, die zu Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Bluthochdruck und Alzheimer führt. Diese Krankheiten machen laut Hegener 80 Prozent der Gesundheitskosten aus. Es sei erwiesen, dass das kalte Wasser dagegen nütze. Zudem stärke es das Immunsystem, fördere die Durchblutung und verringere Schmerz.

Tipps für ein sicheres Winterschwimmen

Herbst: täglich 30 Sekunden kalt duschen

Vor dem Bad: Körper an Lufttemperatur gewöhnen

Während des Bads: langsam reingehen, im Wasser hocken bis zu den Schlüsselbeinen, ruhig und regelmässig atmen, Konzentration auf den Körper, Fokus bewahren, nicht bewegen; bis 3 Minuten im

Wasser bleiben; eine Kopfbedeckung tragen

Nach dem Bad: mit leichten Übungen langsam wieder Wärme im Körper aufbauen; nicht warm duschen

Gefährlich: reinspringen, Wettbewerbe, Leistungsdruck, Ablenkung

Alarmzeichen: Wärmegefühl im Wasser (Hinweis auf Unterkühlung)

Anzeige

DIY Fondue
Waadtländer Weine
Raclette

**PRIME
TOWER
BASE
CAMP**

www.primetower-basecamp.ch

Prime Tower Base Camp
bis 20. Dezember 2023
Montag bis Samstag
ab 16:00 Uhr