

Im Kälterausch

Kälteschwimmen im Zürichsee erfreut sich zunehmender Beliebtheit – auch dank körpereigener Drogen.

Matthias Scharrer

Ein nasskalter Dezembertag, die Wassertemperatur im Zürichsee liegt bei sieben Grad Celsius. Die Luft ist gleich kalt. Nieselregen tröpfelt aufs Wasser. Schritt für Schritt steige ich die Treppe im Zürcher Seebad Utoquai hinunter und atme bei jedem Schritt ruhig und lange durch den Mund aus. So hat es Instruktorin Katharina Staub empfohlen.

Sie hat sich intensiv mit Kältrainings befasst, nach der Methode des Holländers Wim Hof, eines Pioniers des Eisbadens. Die Bernerin ist zudem Mitglied des Vereins Swiss Cold Training Association (SCTA), der seit letztem Jahr im Zürcher Seebad Utoquai in der Wintersaison jeweils samstags und sonntags Kälteschwimmen veranstaltet – mit steigenden Teilnehmerzahlen. Vor einem Jahr zählte der Verein noch 300 Mitglieder, jetzt sind es bereits über 450, wie Axel Schafmeister sagte, als wir uns kurz vor meinem Schwumm unterhielten. Er zählt zu den Freiwilligen, die für den Verein SCTA das Kälteschwimmen im Utoquai zusammen mit zwei professionellen Bademeistern beaufsichtigen.

Im Notfall- und Überlebensmodus

Nun bin ich ganz im Wasser, sitze noch auf der Einstiegstreppe und blicke über den See zum wolkenverhangenen Üetliberg und zur Stadt. Ein Tram fährt über die Quaibrücke. «Ruhig durch die Nase einatmen und lange durch den Mund ausatmen», hat Staub gesagt. Das beruhige.

Der Körper gerate im kalten Wasser in Stress, in den Notfall- und Überlebensmodus, schüttele mehr Adrenalin aus als beim Bungee-Jumping, zudem Dopamin, Oxytocin, Serotonin und Endorphin – also so ziemlich alle Drogen, die der menschliche Körper selbst produzieren kann. Die nahe liegende Reaktion des Körpers wäre es davonzulaufen, um einen wärmeren Ort zu suchen. Doch das Hirn könne den Körper überlisten, sagt Staub – durch bewusstes Atmen und die mentale Einstellung, eben nicht in Panik zu geraten, sondern ruhig und fokussiert zu bleiben.

«Ich kann das», sage ich mir und mache mit den Beinen im



Zwei bis drei Minuten reichen aus, um vom Schwumm im kalten Wasser zu profitieren.

Bilder: Valentin Hehli



Durchatmen und fokussiert bleiben hilft, den Körper zu überlisten.



Aufwärmübungen nach dem Kälteschwimmen gehören dazu.

Wasser langsame Jogging-Bewegungen, um nicht einzufrieren. «Du musst niemandem etwas beweisen», ruft Staub mir zu, als ich knapp zwei Minuten im Wasser bin. Noch zweimal

tief durchatmen. Dann stosse ich mich ab und mache ein paar Schwimmszüge. Hinter mir ziehe ich an einem Seil die Boje mit, die beim Kälteschwimmen im Seebad Utoquai aus Sicherheits-

gründen obligatorisch ist. Eine weitere Verhaltensregel lautet: Nicht alleine schwimmen. Und: Länger als zwei bis drei Minuten muss man laut Staub nicht im kalten Wasser bleiben, um die

körperlichen Vorteile der Übung zu erreichen. Ehrlich gesagt: Ich habe nach dieser Zeitspanne auch allmählich genug, kehre nach wenigen geschwommenen Metern um und steige wieder

treppauf an Land. Wieder rät mir die Instruktorin, ruhig und tief durchzuatmen. Dann gehen wir in die windgeschützte Umkleidekabine, um ein paar Aufwärmübungen zu machen.

«Es geht um Präsenz im Hier und Jetzt»

Tief in die Knie gehen und einen imaginären Schrank mal nach rechts, mal nach links schieben, lautet nun die Anweisung. «Geräuschvolles Atmen sowie weiterhin fokussiert zu bleiben unterstützt den Körper beim Aufwärmen und Verarbeiten», sagt Staub. Die Aufwärmübungen sollten etwa doppelt so lange dauern wie die Zeit im kalten Wasser.

Nach dem Aufwärmen und Anziehen breitet sich ein Gefühl tiefenentspannter Zufriedenheit aus. Das muss der Adrenalin-Dopamin-Endorphin-Cocktail sein, der gerade durch meine Adern fließt.

«Ich bin regelrecht süchtig nach dem Kälteschwimmen», sagt Schafmeister, als wir uns unter dem Bretter-Vordach der Badi unterhalten. «Ich muss es jeden Tag machen.» Er erklärt, was für ihn den Reiz des Kälteschwimmens ausmacht: «Es geht um Präsenz im Hier und Jetzt. Was man mit Yoga in 90 Minuten erreicht, hat man hier in drei Minuten.»

Der Boom, den das Kälteschwimmen derzeit erlebe, habe wohl auch gesellschaftliche Hintergründe: «Viele fühlen sich in Zeiten von Home-office unverbunden mit der Welt», meint Schafmeister. Beim Kälteschwimmen sei die unmittelbare Verbindung mit der Natur und der Welt hingegen da.

«Man kann sich auch im Schnee wälzen»

«Es ist ein Riesenhype – und eine gute Sache. So kriegen wir wieder Boden unter den Füßen», fügt Staub an, die vor allem in der Region Bern Kältrainings durchführt. Diese können fast überall stattfinden: «Man kann sich beispielsweise auch im Schnee wälzen oder im Winter nur in Shorts joggen gehen. Oder einfach kalt duschen.» Jedenfalls helfe es nachhaltig, den Alltagsstress abzuschütteln. Zudem lasse sich Kältrainings leicht in den Alltag integrieren.



«Was man mit Yoga in 90 Minuten erreicht, hat man hier in drei Minuten.»

Axel Schafmeister



«Es ist ein Riesenhype – und eine gute Sache.»

Katharina Staub