



„Je kälter, desto besser“ (1/2)

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L12, L13 | 29. Dezember 2022
Auflage: 68.317 | Reichweite: 258.000

Salzburger Landeskliniken

12 SALZBURG AKTUELL

„Je kälter, desto besser“

Verrückte Tradition: Jedes Jahr steigen zu Silvester hartgesottene Schwimmbesister in den See. Kann Kälte glücklich machen?

MATTSEE. „Ja, seid ihr narrisch?“ Nicht selten bekämen die Winterschwimmer diesen Satz von Passanten zu hören. Einer dieser „Narrischen“ ist Arno Bernd Coester. „Die Leute schauen schon oft, wenn wir ins Wasser gehen. Die meisten sind aber einfach neugierig.“

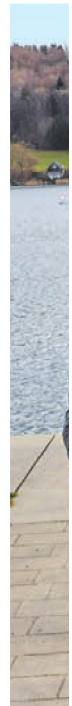
Die Eisschwimmer nutzten am Mittwoch das Gebäude des Strandbands in Mattsee als Windschutz zum Umziehen. Im Sommer wird hier Eis verkauft. Im Winter ist das Strandbad geschlossen. Die Eiseskälte finden die Schwimmbesister in der letzten Dezemberwoche des Jahres woanders: Das Wasserthermometer zeigt für den Mattsee gerade einmal 4,9 Grad.

Richtiges Eisschwimmen ist das bei den derzeitigen Plusgraden freilich nicht. Coester ist niedrigere Temperaturen gewöhnt. Er geht seit zehn Jahren in eisigen Seen und Bächen schwimmen. „Das ist schon zur richtigen Sucht geworden“, sagt der Mattseer. Auch wenn das erste Abtauchen damals nicht freiwillig gewesen ist, wie er erzählt. „Ich bin einmal ins Eis eingebrochen. Damals hat das natürlich gleich Stress bei mir ausgelöst und ich habe Schnappatmung be-

kommen.“ Daraufhin habe er begonnen zu üben. „Bis ich schließlich sagen konnte, dass sich das Eisbaden gut anfühlt.“

Mit ein bisschen weniger Dramatik ist Coesters Schwester Sandra Höss zum Winterbaden gekommen. „Ich habe mir es schon lange vorgenommen und heuer bin ich endlich dazugekommen“, sagt Höss. Der dicke Daunenmantel ist schnell ausgezogen. Die Haube bleibt auf. Höss rät Anfängern, erst einmal zu Hause zu trainieren. „Man kann zum Beispiel nach jedem Duschen zum Abschluss das Wasser auf kalt drehen.“ Außerdem konzentriere sie sich bei jedem Schritt weiter in den See hinein, bewusst auszuatmen.

Trotz sieben Grad Außentemperatur zögern Coester und Höss am Mittwochnachmittag nicht eine Sekunde. Mit wenigen Schritten sind sie schon bis zum Hals im Wasser. Das Baden im Winter sei längst zu einem geliebten Hobby geworden. Mit dabei sind beim Treffen im Strandbad auch Max Carstanjen aus Mattsee und Ekkehard Hager aus Hallwang. Auch sie gehen seit Jahren bei jedem Wetter schwimmen. Selbst im Sommer suchen die Flachgauer bewusst die kältesten Seen und Bäche auf. „Je kälter, desto besser“, sind sie sich einig. Ekkehard Hager muss für ein eisiges Bad nicht einmal zum nächstgelegenen See fahren. „Ich habe einen Teich im Garten. Dort drin zu schwimmen gehört jeden Morgen zu meiner Routine.“ Dabei könne es im Winter schon einmal vorkommen, dass er dafür eine Eisschicht auf dem Teich zerschlagen müsse. Auch wenn es hin und wieder etwas Über-



windung kostet, ins Wasser zu gehen, sehen die Winterschwimmer nur Vorteile darin. Coester behauptet sogar, seit zehn Jahren nicht mehr „richtig krank“ gewesen zu sein.

Stärkt Schwimmen im Winter tatsächlich das Immunsystem? Und ist der Trend also tatsächlich ein eisiger Weg zu mehr Gesundheit? Josef Niebauer, Kardiologe und Sportmediziner am Uniklinikum Salzburg, sagt, dass die wissenschaftlichen Belege dafür „eher dünn“ seien. Er stellt aber auch klar: „Schwimmen im Winter ist prinzipiell gut, weil man dabei aus seinem Wohlfühlbereich herauskommt.“ Der Wechsel zwischen Kälte und Wärme stärke

zudem die Widerstandsfähigkeit – ähnlich wie bei einem Saunagang. Niebauer: „Es ist eine gute Idee, sich mit so einem Wechsel zu konfrontieren, und auch für



„Es kann das Selbstvertrauen stärken.“

Josef Niebauer,
Sportmediziner Bild: SN/RATZER

die Psyche ist das eine gute Geschichte.“ Winterschwimmen könne sogar das Selbstvertrauen stärken, weil man dabei eine neue Aufgabe meistere.

Ähnliches sagen auch die Schwimmer im Mattsee am Mittwoch. Höss und Carstanjen ka-

LEO



„Wenn das mit dem Klimawandel so weitergeht, müssen sich Winterschwimmer was Neues suchen, um wirklich aufzufallen.“



„Je kälter, desto besser“ (2/2)

Salzburger Nachrichten/Lokal | Seite L12, L13 | 29. Dezember 2022
Auflage: 68.317 | Reichweite: 258.000

Salzburger Landeskliniken



Sandra Höss kommt gut gelaunt wieder aus dem Mattsee. Die Wassertemperatur in der letzten Dezemberwoche: 4,9 Grad.

Arno Bernd Coester geht seit zehn Jahren regelmäßig auch im Winter schwimmen. BILDER: SN/ROBERT RATZER

men nach ein paar Sekunden zuerst wieder aus dem Wasser – grinsend und adrenalingeladen. Hager und Coester verweilen noch etwas länger. Wie es der Gruppe nach dem Bad geht? Höss: „Gut. Jetzt ist mir nicht mehr kalt.“ Und auch Carstanjen sagt: „Jetzt ist es richtig warm.“ **bo**

SN-Info: Das Silvesterschwimmen findet am Samstag um 10 Uhr im Strandbad Seeham und um 14 Uhr im Fuschlseebad statt. Jeden Donnerstag um 16.30 Uhr können Interessierte zudem im Fuschlseebad unter Anleitung am „geführten Winterbaden“ teilnehmen.



Video

QR-Code mit
Handy scannen