

# Von Kälteschock bis Glücksgefühl

Seit der Corona-Pandemie begeistert das Winterschwimmen die Massen – das ist aber nicht ohne Risiken

NIELS BOSSERT, LUZERN

Er habe geglaubt, er werde nie mehr krank, sagt Werner Deichmann. Der 84-Jährige entledigt sich des dicken Wintermantels und der Mütze mit Fellohren. Bei trocken-kalten 6 Grad trägt er eine Badehose. Deichmann steht in der Ufeschöttli, dem Badestrand am Ufer des Vierwaldstättersees in Luzern. Es ist Ende November, die Mittagssonne scheint, klare Sicht auf den schneebedeckten Pilatus.

Deichmann habe während der Corona-Pandemie mit dem Winterschwimmen begonnen, sagt er, «als es Mode wurde». Er wollte mehr für seine Immunabwehr tun. Seine Ärztin befürwortete das Vorhaben, empfahl es sogar. Studien zeigen: Kälte kann das Immunsystem stimulieren. Weitere Effekte: bessere Stimmung, schnellere Regeneration, höhere Fettverbrennung.

Neben der Studienlage ranken sich diverse Mythen um das Kältebaden. Gurus wie Wim Hof stilisieren es zum Wundermittel in sämtlichen Bereichen des Lebens. Der Niederländer wurde als «Eisemann» berühmt und hält mehrere Weltrekorde im Aushalten extremer Kälte. Er schwört auf die drei Säulen, bestehend aus Atemtechnik, Meditation und Gewöhnung an die Kälte. In den sozialen Netzwerken folgen ihm Millionen, dort verbreitet er seine Lehre. Das kann die blinde Nachahmung von extremen Techniken fördern – und birgt Gefahren.

## Erst den Arzt fragen

Die Gruppe der Winterschwimmer steht dicht beieinander, wie Pinguine bei Kälte. Sie stapeln ihre Kleidung auf dem Holztisch in ihrer Mitte und machen Witze. Schnell ziehen sie ihre Badebekleidung an, setzen Wintermützen auf. Einer nach dem anderen schnappt sich eine orange Boje und läuft zum See.

Versammelt sind hier etwa zwanzig Personen. Sie sind berufstätig oder pensioniert, alle über Mitte dreissig, naturverbunden und widerstandsfähig. So charakterisiert Gerda Imhof die Gruppe, die sie 2018 gegründet hat. Während des ganzen Jahrs treffen sie sich mehrmals pro Woche, um im Vierwaldstättersee zu schwimmen. Seit vergangenem Jahr sind sie als Verein organisiert, er zählt rund siebzig Mitglieder.

Die Frage, weshalb man sich das antue, sind sich alle Winterschwimmer gewohnt. Ein Teilnehmer sagt, es helfe ihm, sich in seinem Sport zu fokussieren; er spielt Backgammon. Ein anderer sagt, er fühle sich so an dunklen Winterabenden vitaler. Imhof sagt, einigen helfe es als Ausgleich zum Büroalltag, andere wollten die Winterdepression bekämpfen. Oder sie nutzten die Kälte, um für ein paar Stunden Schmerzen zu vergessen.

Belastende Lebenssituationen seien häufig der Antrieb, sagt Imhof. «Leute kommen, nachdem jemand aus der Familie verstorben ist.» Eine Freundin von ihr schwimme wegen Panikattacken im kalten Wasser. Die Gründe, weshalb die Menschen hier seien, seien so divers wie die Gruppe selbst. Nur jüngere Leute fehlten in der Gruppe. Diese gingen lieber alleine oder unter Freunden ins kalte Wasser.

Die meisten Teilnehmer verzichten auf Aufwärmübungen. Imhof sagt: «Ein Grossteil ist mental.» Sie wadet neben einer Teilnehmerin ins Wasser, die zum ersten Mal dabei ist. Die Winterschwimmer empfehlen Neulingen, sich vor dem Schwimmen ärztlich abklären zu lassen. Imhof sagt: «Ich frage immer, wie es um das Herz bestellt ist.» Das Herz gilt als heikelster Punkt. Das kalte Wasser kann bei Durchblutungsstörungen eine lebensgefährliche Gefässverengung bewirken. Bei Bluthochdruck und Asthma ist ebenfalls Vorsicht geboten.

«Schön langsam ausatmen», sagt Imhof. Eine ruhige Atmung sei zentral, damit man den Schock der Kälte ohne Hyperventilation überstehe. Neulingen falle es manchmal schwer, sich zu akklimatisieren. Normalerweise brauche der Körper dafür etwa eine Minute.



Die Winterschwimmer im Vierwaldstättersee tragen grelle Bojen mit sich.

HERBERT ZIMMERMANN FÜR NZZ

Den häufigsten Tipp – mit kalten Duschen zu beginnen – kann Imhof empfehlen. Den Wasserstrahl nur auf einen Punkt des Körpers zu richten, fühle sich aber ganz anders an als das Winterschwimmen. «Ich kenne Leute, die bei eisigen Temperaturen im Februar problemlos in den See gehen, eine kalte Dusche aber nicht ertragen», sagt sie.

Am einfachsten sei es, im Sommer mit dem Baden zu beginnen und immer weiterzumachen, wenn es Woche für Woche kälter werde, sagt Imhof. Zweimal pro Woche hält sie für einen guten Rhythmus. Habe man erst einmal eine Routine entwickelt, bleibe der Kälteschock moderat.

Im Wasser legt sie die Hände flach aneinander, so schützt sie die empfindlichen Innenseiten. Still steht sie an der gleichen Stelle. 8,8 Grad misst das Badethermometer in Pinguin-Form, das Imhof dabei hat. Vom Eisbaden spricht man bei einer Wassertemperatur von 5 Grad und weniger. Imhof behält auch die Zeit im Blick. Als Faustregel gilt: Die maximale Aufenthaltsdauer in Minuten entspricht der Wassertemperatur – an diesem Tag also etwa neun Minuten.

## Zunehmend wie ein Wettbewerb

Werner Deichmann flüchtet nach etwa dreissig Sekunden aus dem Wasser. Die Temperatur sei heute «schon recht bisig». Trotz der kurzen Zeit im Wasser empfinde er «Heldentum, Abenteuer und Lustschmerz». Bei Deichmann setzen Euphorie und Glückshormone ein, nachdem die durch die Kälte ausgelösten Stresshormone abgeklungen sind.

Ein solches Hochgefühl spürt die neue Teilnehmerin noch nicht. Sie habe gehört, dass das High vom Kältebaden viermal länger dauere als das von Kokain – nicht, dass sie die Droge ausprobieren habe. Was sie spürt: «Meine Füsse sind fast abgefroren.» Gerda Imhof ist es lieber, wenn die Teilnehmenden aus dem Wasser steigen, sobald sie an ihre Grenzen kommen. Imhof sagt: «Anfänger denken oft, sie müssten so lange im See bleiben wie möglich, um die angesprochenen Effekte zu spüren.»



Gerda Imhof  
Gründerin  
«The WinterSwimmers»

Studien zeigen: Kälte kann das Immunsystem stimulieren. Weitere Effekte: bessere Stimmung, schnellere Regeneration, höhere Fettverbrennung.

Das friedliche Winterschwimmen bekommt zunehmend Wettbewerbscharakter und wird extremer. Dies geht unter anderem auf Wim Hof zurück. Gerda Imhof besuchte 2017 eine vom Guru angebotene Kälteexpedition in Polen. Sie trotzte der Kälte in Eis-pools, Flüssen und unter Wasserfällen. «Am Ende mussten wir in leichter Bekleidung mehrere Stunden den Berg Snezka hochlaufen», sagt Imhof. Der ist mit einer Höhe von 1603 Metern der höchste Berg Tschechiens.

Auch stundenlang barfuss im Schnee herumzulaufen, gehörte zum Programm – «schon grenzwertig», sagt Imhof. «Ich dachte, wenn das so weitergeht, klappe ich zusammen.» Die Erlebnisse zeigten ihr aber auch, dass Menschen zu weitaus mehr fähig sind, als sie denken.

Auch Wim Hof's Atemtechnik – dem bewussten Hyperventilieren – kann Imhof etwas abgewinnen. Sie ist aber skeptisch, ob diese mit dem Baden in der Kälte kombiniert werden solle. Bei den Winterschwimmern ist die Atemtechnik kein Thema. Die Anfrage eines Teilnehmers, im Wasser hyperventilieren zu dürfen, lehnte Imhof ab. Es blieb bei diesem Einzelfall. International sorgten einige Fälle für Aufsehen, bei denen Menschen im Wasser dabei mutmasslich ohnmächtig wurden und verstarben.

«Die Kälte soll den Körper stärken, nicht schwächen», sagt Imhof. Mit der wachsenden Beliebtheit in den sozialen Netzwerken wurde der Trend zunehmend bewusst vermarktet, wie Imhof beobachtet hat. Immer mehr Leute bieten Ausbildungen zum Kälte-Trainer an. «Jeder hat das Gefühl, er müsse die eigene Wim-Hof-Methode entwickeln», sagt sie.

Die Gruppe in Luzern meidet das Extreme, und bisher gab es keine ernsthaften Zwischenfälle. «Nur einmal ist vor Jahren jemandem schwindlig geworden», sagt Imhof. Der Teilnehmer kam direkt von einer Sauna und ging ins kalte Wasser: «Er war aber noch nicht tief drin, und wir konnten ihn gut hinausbegleiten.»

Nach und nach steigen die Winterschwimmer aus dem Wasser. Einige laufen grinsend und betont lässig, andere

bibbern. Sie hasten mit verschränkten Armen zu ihrer warmen Kleidung. Sie hüllen sich in Ponchobadetücher oder Trainingsanzüge. Einige machen Kniebeugen oder gehen auf die Zehenspitzen. Durch leichte sportliche Übungen wärmen sie ihre Extremitäten, die Arme und Beine, wieder auf. Andere umklammern mit steifen Fingern ihre mit Tee gefüllten Thermoskannen.

Sie wirken dem sogenannten Afterdrop entgegen. In der Kälte schützt sich der Körper, indem er in den Extremitäten die Durchblutung verringert. Die Gefässe gehen zu. Das Blut strömt zu den wichtigen Organen im Oberkörper. Wenn die Schwimmer das kalte Wasser verlassen, öffnen sich die Gefässe in Armen und Beinen wieder. Dann strömt das kalte Blut zu den wichtigen Organen und kühlt sie erst richtig ab.

Der Körper verlangt nach einer warmen Dusche, doch der grosse Temperaturunterschied kann zu einem Kollaps führen. Zudem schmerze es gewaltig, wenn das warme Wasser die Extremitäten berühre. Nach einiger Zeit sollte der Körper die Temperatur wieder selbst regulieren können. Mit Tee und Bewegung kann sie weiter angehoben werden. «Wenn man länger als zwei Stunden danach noch friert, hat man es übertrieben», sagt Gerda Imhof.

## Am Ende zählt das Erlebnis

Corrado Schreiber steigt als Letzter aus dem Wasser. Davor schwimmt er die hundert Meter zur Boje hinaus und wieder zurück. Für ihn ist es ein Training für die Winterschwimm-Weltmeisterschaft im finnischen Oulu. Dort will er im März 2026 mitmachen. Aus rein sportlichen Gründen kämen eher wenige zu den Winterschwimmern, sagt Gerda Imhof. Schreiber trainiert nebenbei für seine zweite Teilnahme bei einem Hyrox-Wettbewerb. Er sei jeden Tag im Fitnessstudio, trainiere für den Marathon oder gehe Velofahren. Er begrenzt sich darauf, zweimal pro Woche in der Kälte zu baden. «Es ist nach wie vor ein Schock für den Körper. Dreimal pro Woche war mir zu viel», sagt er.

Begonnen hat er mit dem Winterschwimmen vor drei Jahren – aber nicht aus sportlichem Anreiz oder als Ausgleich zum Training. «Ich hatte ein Burnout und suchte Hilfsmittel dagegen», sagt er. Im Internet sei er auf das Winterschwimmen und die Gruppe gestossen. Und so entschloss er sich, mitzumachen: «Eine sehr gute Entscheidung», sagt er. Mental gehe es ihm seither besser.

Die Gruppe begibt sich nach dem Schwimmen zum nahen Begegnungszentrum, löffelt warme Suppe und trinkt Tee. Corrado Schreiber zittert immer noch ein wenig. Die Teilnehmer lauschen den Verantwortlichen, die über die optimale Ausrüstung für die Kälte sprechen.

Beim Winterschwimmen sei für nahezu jede Person etwas Positives dabei, sagt Gerda Imhof. Darin ein Heilmittel für jeden Aspekt des Lebens zu sehen, sei aber falsch. Bei medizinischen Anliegen müsse immer vorher ein Arzt konsultiert werden, um abzuklären, ob die Kälte dem Körper schade. Chronische Schmerzen blieben bestehen; vielleicht könne aber auf ein Schmerzmittel pro Tag verzichtet werden.

«Das man gar nie mehr krank wird, stimmt logischerweise nicht», sagt sie. Auch Werner Deichmann musste dies einsehen, als er sich kürzlich erkältete. Das Winterschwimmen befindet sich wohl in einer Grauzone zwischen vermeintlicher und effektiver Gesundheitsförderung. Es könne etwas Simples sein, das man im kalten Wasser für sich entdecke. «Viele Leute haben das Bedürfnis, sich wieder mehr zu sehen und zu spüren», sagt Imhof, «früher ging man in die Kirche, heute geht man winterschwimmen.»

Als die neue Teilnehmerin die Gruppengründerin Imhof fragt, was sich nach acht Jahren Winterschwimmen in ihrem Leben verändert habe, antwortet diese: «Der Winter ist jetzt meine liebste Jahreszeit, früher habe ich ihn gehasst.»