



Stimmungsvoll: Mit Fackeln in der Hand harren die Hartgesottenen fünf Minuten im Wörther Weiher aus.

FOTO: DIETER PRIGLMEIR

Das Wörther Gesundbibbern

56 Dreikönigsschwimmer stählen ihre Abwehrkräfte im 3 Grad kalten Weiher

VON DIETER PRIGLMEIR

Wörth – Draußen gibt's Glühwein, drinnen crushed Eis. Während Wörther Wasserwachtler vor ihrem Weiher die gut 300 Zuschauer mit Heißgetränken versorgen, stehen ihre beiden Kollegen Franziska Kroll und Florian Wanderer bis zum Hals im Wasser, zerkleinern das Eis und schieben es zur Seite. Denn das ist gar nicht so ungefährlich. „Man kann sich daran leicht schneiden“, warnt Winfried Kretschmer. Dann blutet man, ohne es zu bemerken, „denn bei dieser Kälte hat man kein Schmerzempfinden“.

Drei Grad kalt ist das Wasser, in das sich in wenigen Minuten 56 Frauen und Männer begeben werden. „Das ist neuer Rekord“, freut sich Kretschmer. Und die Leute kommen von weit her. Yunus Saygi zum Beispiel ist extra

die 60 Kilometer aus Geretsried angereist. Schon vor vier Jahren habe er vom Dreikönigsschwimmen von Trisport gehört, erzählt er. Seitdem habe er versucht, seine Kumpels zu überreden, da mitzumachen. Und nun stehen sie da: der Schwabinger Martin Fischbach und Enzo Arcuri, ebenfalls aus München angereist.

Warmduscher reist aus Geretsried an

„Eigentlich bin ich ein Warmduscher“, gesteht Saygi. Sein Sport sei das Joggen. Schwimmen im kalten Wasser? Er sei mal im Königssee gewesen, erzählt der 38-jährige. Der hatte 14 oder 15 Grad, und mit seinen beiden Kumpels sei er auch schon mal in einem norwegischen Bergsee baden gewesen. „Aber drei Grad?“

Für den Dorfer Claus Mayr (55) ist das nichts Neues. Er ist schon zum dritten Mal am Start. Und Dieter Schneider gehört zu jener Trisport-Gruppe, die sich jeden Montag im Winter im Eiswasser trifft. Er war schon beim ersten Dreikönigsschwimmen dabei, das Trisport Erding einst organisiert hat. „Damals war's noch am Kronthaler Weiher. Da hatten wir kein Schutzdach wie hier in Wörth. Da hat schon ganz schön der Wind gepfiffen und du bist draußen in der Kälte gestanden“, erzählt der Sportlehrer a. D. Inzwischen ist es die 13. Auflage.

Und der Erdinger Verein veranstaltet dieses Event so, wie man es von ihm beim Erdinger Triathlon und Stadtlauf kennt: Er bietet den Sportlern die nötige Sicherheit und sorgt für die Zuschauer für den passenden Rahmen. Offenbach, Strauß,

Beethoven – beste klassische Musik begleiten die 56 mit Fackeln bewaffneten Sportler ins Wasser. „Fünf Minuten werden die meisten drin bleiben“, hat Schneider schon vorher angekündigt. Bei dem 70-Jährigen sind es sogar noch ein paar Minuten mehr, denn er hilft den beiden Wasserwachtlern, das Eis vom Einstieg wegzuschieben.

Kroll und Wanderer sind zwar mit Neopren-Anzügen ausgestattet. „Das Wasser läuft da aber trotzdem rein“, sagt die 21-jährige, die bisher bei jedem Wörther Dreikönigsschwimmen mitgeholfen hat. Ihr 15-jähriger Kollege ist dagegen Debütant. „Das kalte Wasser, mir macht das nichts“, meint Wanderer, „ich gehe ja auch so im Winter schwimmen“. Eingreifen musste sie noch nie, berichtet Kroll.

Und auch diesmal geht alles gut. Einer nach dem ande-

ren setzt seinen Fuß ins Wasser. Alle beherzigen Kretschmers Rat („Gehen Sie zügig rein“) Die erste Minute sei die schwierigste. Was da mit dem Körper passiert, hat Trisport in einer Presseveröffentlichung mal dargestellt: „Während des Eisbads beginnt der Körper, das Blut aus Armen und Beinen nach innen zu leiten, um die lebens-

Regelmäßige Kälte schützt vor Infekten

wichtigen Organe weiterhin wärmen zu können. Zusätzlich kurbelt er seinen Energieverbrauch an, um eine Exportation Wärme zu produzieren. Die Leukozytenzahl – unsere weißen Blutkörperchen, auch bekannt als ‚Immunpolizei‘ – steigt durch den regelmäßigen Kältereiz an und schützt daher effektiv vor Infekten.“

Zurück zur Praxis: Die erste Minute ist wahrlich die anstrengendste. Das meint danach auch der Freisinger Udo Heigl. „Das war echt brutal. In habe gedacht, mir frieren die Hände weg.“ Sein Spezial Stefan Sonntag erzählt danach: „Mir ist anfangs die Luft weggeblieben. Deshalb bin ich eine Minute eher raus.“ Dennoch: Beide schwärmen ebenso von diesem Event wie die anderen 54. Die Laune: bestens.

Denn sie haben ja alle etwas für die Gesundheit getan. Eisbäder sollen zudem Muskulatur vorbeugen und den Testosteronspiegel erhöhen. Am Ende – auch daran hat Trisport gedacht – gibt's noch eine Urkunde. Und noch einen satten Betrag für die Brücke Erding. Daran geht nämlich der Erlös der Veranstaltung: Nach dem Eisschwimmen ein warmer Geldregen sozusagen.