



Workshop Winterschwimmen

Handout zusammengestellt von Winfried Kretschmer

Zweifellos, Winterschwimmen ist in. Eben noch eine extreme Randsportart, entwickelt sich Winterschwimmen mittlerweile zum Trendsport. In der Coronazeit haben viele damit angefangen; in Zeitungen und Zeitschriften finden sich immer wieder Berichte über Winterschwimmer und Winterschwimmen. Aber nicht alles, was berichtet wird, ist nachahmenswert.

Es ist paradox: Auf der einen Seite ist Winterschwimmen überhaupt nichts Neues, es ist eine sehr alte Praxis. Auf der anderen Seite wird viel falsch gemacht – es ist viel Unsinn unterwegs. Und es wird immer wieder vor der Gefahr des Herzstillstands gewarnt. Hier Orientierung zu geben, war das Ziel unseres Workshops.

Für alle, die mit Winterschwimmen anfangen wollen, bietet Trisport Erding, wo Winterschwimmen seit 2003 ausgeübt wird, hier einige grundlegende Informationen: Was muss ich wissen? Neu ist: Es gibt eine sehr fundierte Informationsgrundlage – die junge dänische Wissenschaftlerin Susanna Søberg bietet in ihrem Buch *Winterschwimmen* eine umfassende Darstellung zum Thema.

Zum Winterschwimmen

Es sind unterschiedliche Begriffe in Gebrauch: Winterschwimmen, Winterbaden, Eisschwimmen, Eisbaden. Sie werden oftmals synonym verwendet, bezeichnen genau besehen aber unterschiedliche Formen, den Sport auszuüben. Vom Begriff her klingt Winterschwimmen zunächst mal sportlicher als Winterbaden.

Jahreszeitlich und von der Wassertemperatur hier spricht man von Winterschwimmen bei Freiwasserschwimmen ab Oktober und einer Wassertemperatur unter 15 °C. Von der Form her, es auszuüben, lassen sich zwei Orientierungen unterscheiden: mehr gesundheitsorientiert oder mehr leistungsorientiert.

In der gesundheitsorientierten Praxis ist Winterschwimmen für manche mehr eine kontemplative, fast meditative Praxis, für andere stehen Geselligkeit und Spaß im Vordergrund – es ist halt einfach eine Gaudi.

In der leistungsorientierten Ausrichtung bezeichnet sich der Sport als Eisschwimmen. Es gibt mittlerweile Verbände und organisierte Wettkämpfe, wo über unterschiedliche Distanzen geschwommen. Eisschwimmen bezieht sich auf Wassertemperaturen unter 5 °C.

Im Grunde aber ist Schwimmen im Winter eine ganz alte Praxis, die überall dort anzutreffen ist, wo es kalt genug wird. Winterschwimmen oder Eisbaden wird überall auf der Welt praktiziert.

Warum Winterschwimmen?

Winterschwimmen oder Winterbaden ermöglicht Selbstbesinnung, Meditation, Geselligkeit und gesteigertes Wohlbefinden. Hinzu kommt ein gesteigertes Naturerleben.

Søberg spricht von einer Art "Neustart fürs Gehirn, der uns einen Schub positiver Energie verpasst". Man werde "geradewegs in den Augenblick katapultiert".

Der Körper wird aktiviert und der Kopf entspannt. Kaltes Wasser hat eine zudem entzündungshemmende Wirkung. Es stellt sich eine verbesserte Wärmeregulierung des Körpers ein, wahrscheinlich durch die Aktivierung des braunen Fettgewebes.

Nicht zuletzt wirkt Winterschwimmen gegen Winterdepressionen und wird zur Behandlung von Depressionen eingesetzt. Kälte wird in Sport und Therapie angewendet.

Was man falsch machen kann

Drei Beispiele: Søberg berichtet in ihrem Buch von einem Einsteiger, der am liebsten mit einem Kopfsprung ins kalte Wasser starten wollte. Eine paar junger Frauen wählten einen anderen Einstieg: Sie stellten sich im Spätherbst in den Fluss Regen – und harrten 20 Minuten dort aus. Schließlich die Geschichte einer Schwimmerin, die am Neujahrstag das Winterschwimmen ausprobieren wollte. Sie ging beherzt ins Wasser, schwamm ein paar Züge, dann wurde ihr unwohl. Zurück an Land hatte sie leichte Sprachstörungen und wurde mit Verdacht auf Schlaganfall zur Beobachtung ins Krankenhaus eingeliefert. Zum Glück erhärtete sich der Verdacht nicht und sie wurde gesund entlassen. Was war passiert? Der Kontakt mit kalten Wasser führt dazu, dass das Blut im Körperinneren zusammengezogen wird. Dadurch wird das Gehirn weniger durchblutet - und das kann zu leichten Sprachstörungen führen.

Drei Lehren daraus: Niemals ins Wasser springen! Dann erfolgt die Abkühlung zu plötzlich. Zu dem nie mit dem Kopf unters Wasser! Zweitens: 20 Minuten sind definitiv zu lang. Zum dritten Beispiel: Sich langsam ans Winterschwimmen herantasten! Sich nicht überfordern und sich nach und nach an den Aufenthalt im kalten Wasser gewöhnen.

Was passiert im Körper bei Kontakt mit kaltem Wasser?

Medizinisch gesehen löst der Kontakt mit kaltem Wasser eine Kälteschockreaktion im Körper aus. Die Blutgefäße in den Extremitäten und an der Körperoberfläche ziehen sich zusammen, das Blut strömt in Richtung Körpermitte, um die vitalen Organe in Funktion zu halten, dadurch wird das Gehirn weniger durchblutet. Gleichzeitig wird ein wahrer Hormoncocktail ausgeschüttet: In der Stressreaktion Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, im Anschluss dann weitere Botenstoffe, die Freude, Wohlbefinden und mentales Gleichgewicht vermitteln: Endorphine, Dopamin und Serotonin.

Die dänische Wissenschaftlerin Susanna Søberg weist dabei in ihrem Buch Winterschwimmen auf einen interessanten Konflikt im Nervensystem hin. Denn auf die Kälte reagieren beide Teile des Nervensystems, die bei der Regulation der körperlichen Grundfunktionen zusammenspielen: das parasympathische und das sympathische Nervensystem. Das parasympathische Nervensystem ist für Erholung, Entspannung und Regeneration zuständig, das sympathische Nervensystem für Stress, es löst die Fluchtoder Kampfreaktion aus. Das Zusammenspiel beider Systeme ist notwendig.

Beim Winterschwimmen kommt es aber zu einem Konflikt: Zunächst wird durch den Kontakt mit dem kalten Wasser das sympathische Nervensystem aktiviert, das den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Das ist eine Notreaktion: "Nichts wie raus hier!" Der Atem beschleunigt sich, die Pulsfrequenz erhöht sich, der Blutdruck steigt. Gleichzeitig wird durch den so genannten Tauchreflex beim Eintauchen in kaltes Wasser das parasympathische System aktiviert. Das wiederum verlangsamt den Puls und senkt den Blutdruck.

Dieser Konflikt zwischen beiden Systemen kann das besondere Erlebnis erklären, von dem Winterschwimmer berichten: zunächst heftige Atmung, die langsam in Normalatmung übergeht und dann in ein Gefühl der Ruhe. Das bezieht sich aufs Winterschwimmen, wo man bewusst und kontrolliert ins Wasser geht. Zugleich ist es vermutlich auch dieser dieser Konflikt, der zum Herzstillstand führen kann. Vermutlich ist die Heftigkeit des Konflikts entscheidend für die Art der Reaktion des Körpers: Bei einem kontrollierten und angepassten Vorgehen bleibt es bei einer moderaten körperlichen Reaktion mit dem eben angesprochenen Winterschwimmeffekt der Ruhe. Ein heftiger und plötzlicher Kontakt mit dem kalten Wasser, zum Beispiel wenn ein Stand-up-Paddler im Herbst oder Winter vom Board fällt, kann hingegen zum Herzstillstand führen.

Für die Praxis heißt das: Erstens vorsichtig und kontrolliert ins Wasser gehen. Zweitens: Die Aufenthaltsdauer an die Wassertemperatur und die eigene subjektive Gewöhnung an kaltes Wasser (also den Trainingszustand bezogen aufs Winterschwimmen) anpassen. Drittens nur kurz schwimmen, gerade am Anfang nur wenige Schwimmzüge. Wer das berücksichtigt, vermeidet heftige körperliche Reaktionen und gibt dem Körper Gelegenheit, sich an die Belastung anzupassen.

Generell gilt: Die Kälteschockreaktion lässt sich trainieren. Sie fällt am Anfang heftiger aus als bei trainierten Winterschwimmern.

Winterschwimmen: Ausrüstung und Praxis

"Winterschwimmen ist sicher, sofern du gut vorsorgst." Susanna Søberg

Ausrüstung

Kleidung davor: Sportkleidung, etwas wärmer, als man sie bei den betreffenden Temperaturen üblicherweise anziehen würde.

Am Umkleideplatz: Ein Handtuch sowie ein kleines Handtuch oder eine Matte zum Draufstellen beim Umkleiden bereitlegen.

Zum Schwimmen: normale Badekleidung (kein Neoprenanzug), Mütze, ggf. Badeschuhe (keine Flip-Flops) oder Bootsschuhe aus Neopren. Neopren-Handschuhe und -socken können verwendet werden.

Kleidung danach: Eine Garnitur warme, trockene Kleidung, in die man leicht reinschlüpfen kann - am besten nicht die verschwitzten Sachen vom Aufwärmen nochmal anziehen. Im Winter empfiehlt sich Schi-Unterwäsche, Schi-Bekleidung, warme Socken, eine zweite warme Mütze, Handschuhe. Laufschuhe mit Schnellverschluss (Trail-Schuhe) sind beim Anziehen von Vorteil.

Zum Aufwärmen: heißer, gesüßter Tee, kein Alkohol – wenn Glühwein, dann erst nach dem vollständigen Aufwärmen.

Praxis: Aufwärmen, Reingehen, Eis, Danach

Aufwärmen ist nicht unumstritten. Ein Eisschwimm-Trainer empfiehlt, auf das Aufwärmen ganz zu verzichten. Gegen ein moderates Aufwärmen ist unserer Ansicht nach jedoch nichts einzuwenden. Wir empfehlen, muskulär gut aufgewärmt ins Wasser zu gehen, keinesfalls aber erhitzt oder mit einem erhöhten Belastungspuls. Im Fall einer höheren Belastung beim Aufwärmen wäre es wohl gut, vor dem Reingehen etwas zu warten, um etwas abzukühlen.

Generell gilt: Nie allein schwimmen! Nie reinspringen, schon gar nicht Kopfüber! Den Kopf warmhalten und keinesfalls im Wasser untertauchen.

Reingehen: Durchatmen, zügig ins Wasser gehen, bis die Schultern bedeckt sind. Die ersten Male nur ganz kurz schwimmen etwa 5-10 Sekunden lang. 3-5 Züge, mehr nicht. Ganz wichtig: die Kälte akzeptieren, ruhig bleiben, die Schultern entspannen und die Atmung im Griff haben. 103

Susanna Søberg schreibt: "Akzeptiere, dass das Wasser kalt ist. Kaltes Wasser besitzt eine gesunde Energie. Lerne, es zu lieben!" 119 Ähnlich betont Jessica Lee in ihrem Buch *Mein Jahr im Wasser* den Aspekt der Akzeptanz: "Ganzjahresschwimmen bedeutet, die Veränderungen eines Sees willkommen zu heißen."

Dauer des Aufenthalts im kalten Wasser: Auch geübte Winterschwimmer sollten nicht länger als maximal 5 Minuten im kalten Wasser bleiben. Generell gilt: Es gibt keinen Sollwert! Gerade Einsteiger sollten keinesfalls zu lange im Wasser bleiben, sondern erst Erfahrungen sammeln und sich an die ungewohnte Kälte gewöhnen.

Vorsicht bei Eis: Eis kann sehr scharfkantig sein – es besteht die Gefahr, dass man sich schneidet! Das merkt man zudem oft nicht gleich, weil das kalte Wasser die Haut betäubt. Also Eisschollen vorsichtig beiseiteräumen und Kontakt mit Eiskanten vermeiden oder sich ihnen nur mit großer Vorsicht nähern. Zudem: Nie unteres Eis schwimmen!

Danach: Warme, lockere Kleidung, heißer Tee. Auch Aufwärmen danach ist umstritten. Es kann zum so genannten Afterdrop kommen. Das bezeichnet das weitere Absinken der Körperkerntemperatur nach einer Kälteexposition, indem kaltes Blut aus der Peripherie des Körpers zurück in den Körperkern fließt. Aber auch hier gilt, dass gegen moderate Bewegung nichts einzuwenden ist.

Und es gilt: Dranbleiben. Søberg empfiehlt Beginnern: Dreimal durchhalten!

Für wen ist Winterschwimmen nicht geeignet?

Einen Punkt gilt es für euch vorab zu klären: nämlich, wer besser vom Winterschwimmen Abstand nehmen sollte. Dazu eine Empfehlung der bereits erwähnten dänischen Wissenschaftlerin Susanna Søberg:

"Die meisten Menschen bringen alle nötigen Voraussetzungen für das Winterschwimmen mit, und es ist erlernbar. Es gibt allerdings auch Ausnahmen: Das Winterbaden eignet sich nicht für Personen mit unbehandelten Herz-Kreislauf-Beschwerden und/oder Schmerzen in der Brust (Angina Pectoris), schweren Herzrhythmusstörungen und unbehandeltem Bluthochdruck. Wenn du einer dieser Gruppen angehörst oder dir nicht sicher bist, dann solltest du ärztlichen Rat einholen."

Also: Wenn eines der Kriterien auf euch zutrifft, dann kontaktiert bitte vor dem praktischen Einstieg unbedingt euren Arzt.

Auf Winterschwimmen verzichten sollte, wer an:

- unbehandelten Herz-Kreislauf-Beschwerden/Schmerzen in der Brust (Angina Pectoris)
- unbehandeltem Bluthochdruck
- schweren Herzrhythmusstörungen leidet

Empfehlungen der Danish Heart Association

Zwei Tipps von Susanna Søberg

Um die Kälte zu akzeptieren, kannst du:

- durch Atemübungen zur Ruhe kommen: Atme durch die Nase ein, durch den Mund aus
- deinen inneren Widerstand gegen die Kälte ignorieren

Atmen. Ein Leitfaden

Bevor du ins Wasser steigst, atme durch den Mund aus, bis deine Lungen vollkommen leer sind. Tauche den ersten Fuß ins Wasser, dann atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Klettere energisch die Leiter hinunter, bis dir das Wasser bis zu den Schultern reicht. Konzentriere dich weiterhin darauf, ruhig und tief durchzuatmen. Versuche, dich aktiv zu entspannen und zähle langsam: Eins, zwei, drei ... bis zwanzig. Von diesem Punkt an fällt es dir leichter, zu atmen und ruhig zu bleiben.

Literatur



Susanna Søberg: Winterschwimmen. Wieso uns kaltes Wasser gesünder und glücklicher macht. Piper Verlag, München 2022, 272 Seiten, 20 Euro (D), ISBN 978-3-492-06328-9

Weitere Literatur:

Immer noch empfehlenswert: Rainer Brenke, Werner Siems: Das Buch vom Winterschwimmen: Gesund und fit durch Abhärtung, Husum Druck- und Verlagsgesellschaft 1996, 128 Seiten, ISBN 978-3880427914

Über Eisschwimmen als Wettkampfsport: Julia Wittig: Eisschwimmen. Wie du dich körperlich und mental richtig vorbereitest, sicher trainierst und deine Grenzen überwindest. Mit

Trainingsplänen und den besten Methoden der Weltmeisterin, Riva Verlag, München 2021, 208 Seiten, 22 Euro, ISBN 978-3742319142

Über Ganzjahresschwimmen: Jessica J. Lee: Mein Jahr im Wasser. Tagebuch einer Schwimmerin. Mit Insider-Tipps und Lageplan zu über 50 ausgewählten Berliner Seen, Piper Taschenbuch, München 2020, 336 Seiten, 12 Euro, ISBN 978-3492242653

der Vollständigkeit halber, aber nicht empfohlen: Wim Hof: Die Wim-Hof-Methode. Sprenge deine Grenzen und aktiviere dein volles Potenzial. Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden, Integral Verlag 2021, ISBN 978-3778793084