

Das eiskalte Wasser und die mutigen Frauen und Männer

Meine regelmässigen Spaziergänge führen mich mehrmals pro Woche durch die Ufschötti und das wunderschöne Gelände am See fasziniert mich jedes Mal aufs Neue. Etwas beeindruckt mich jedoch besonders: Wenn ich jeweils während der kalten Jahreszeit, dick eingepackt mit Dau-nenjacke und Kappe am Ufer entlang gehe, sehe ich nebst Gänsen und Schwänen tatsächlich auch Menschen, die sich in das eiskalte Wasser wagen!

von Hildegard Küng



*Winterschwimmen findet nicht nur bei Schnee und Eis statt. Doch aufgepasst, die frühlingshafte Stimmung auf dem Foto täuscht. Die Wassertemperatur lag hier gerade mal bei 7 Grad, als die Schwimmer*innen in den See stiegen.*

Eine der Winterschwimmerinnen ist Gerda Imhof. Sie verrät mir, was ihre Motivation ist, auch bei eisigen Temperaturen ins Wasser zu steigen.

Inspiziert wurde sie ursprünglich durch ihren Grossvater. Er hat das Kaltduschen nach der Kneipp Methode täglich praktiziert und sie hat dann, wenn auch halb freiwillig jeweils mitgemacht. Später hat sie sich mit der Wim-Hof Methode übers Eisbaden befasst. Dies war der Auslöser, dass sie vor vier Jahren mit dem Winterschwimmen vorerst in der Seebadi begonnen hat.

Bald konnte sie Freunde und Bekannte überzeugen und der Winterschwimmer-Chat zählt nun bereits über fünfzig Personen. Durch die Corona-Situation hat sich die Anzahl der regelmässig Schwimmenden etwas verkleinert, so dass es aktuell etwa 10 Personen sind, die einmal oder sogar mehrmals wöchentlich in der Ufschötti ins kalte

Wasser steigen (Treffpunkt ist jeweils Dienstag Mittag beim Lili Center oder direkt am Strand). Es scheint, dass die Frauen in dieser Hinsicht etwas mutiger sind, aber bei den durchschnittlich acht Personen sind auch immer etwa zwei bis drei kühne Männer dabei!

Auf die Frage, ob das Winterschwimmen für jedermann/frau gut und gesund sei, äussert sich Gerda wie folgt:

Grundsätzlich hat das Verweilen im kalten Wasser für die allermeisten Menschen einen positiven Effekt. Es stärkt das Immunsystem und löst Glückshormone aus. Man fühlt sich danach einfach besser! Vorsicht ist jedoch besonders bei Herzkreislaufproblemen geboten.

Es gibt auch klare Regeln, auf die ich immer hinweise:

Man soll sich maximal so viele Minuten im Wasser aufhalten, wie dieses an Grad misst, das heisst, wenn das

Wasser fünf Grad kalt ist, sind maximal fünf Minuten die empfohlene Aufenthaltsdauer. Bei sehr kalten Temperaturen reichen oft auch schon zwei bis drei Minuten. Ebenfalls sollte man nicht allein ins tiefe Wasser rausschwimmen. Da ich Rettungsschwimmerin bin ist in meiner Gruppe jederzeit für Sicherheit gesorgt. Eine weitere Empfehlung ist, regelmässig am Morgen nach dem Aufstehen kalt zu duschen, so gewöhnt sich der Körper an die tiefen Temperaturen, die manchmal nicht mehr als 5 bis 6 Grad betragen.

Gerda Imhof ist hauptberuflich als Yogalehrerin, Masseurin und Outdoor Guide tätig.

Unter www.winterswimming.ch sind weitere Einzelheiten zu erfahren und vielleicht fühlen auch Sie sich angesprochen. Auf jeden Fall freut sich Gerda immer wieder, neue Gesichter zu sehen.