



NICHTS FÜR WARMDUSCHER

Wasserbotschafter Ernst Bromeis lud zum Baden im herbstlichen Heidsee ein

Von Nicole Trucksess

Ernst Bromeis (links) schwamm mit einigen Mutigen im herbstlich-kalten Heidsee. Bild Nicole Trucksess

Die Sonne scheint, es ist ein richtig schöner Herbstnachmittag. Zahlreiche Spaziergänger geniessen die für die Jahreszeit doch recht warmen Temperaturen und schlendern am Heidsee entlang. Auf die Idee, ins kalte Nass des Sees einzutauchen und in Badehose oder Bikini schwimmen zu gehen, käme von ihnen aber niemand. Ganz anders Ernst Bromeis: Der Wasserbotschafter hat bereits die Bündner Seen schwimmend durchquert, ist den Rhein von der Quelle an abwärts geschwommen. Mit drei Mitstreiterinnen und Mitstreitern steht er jetzt am Ufer des Heidsees und bereitet sich auf ein kühles – oder doch eher kaltes – Bad vor.

Im Rahmen der Kulturwoche Frequenz Natur des «Hotels Schweizerhof» in Lenzerheide hat er zu «Kalt baden statt heiss duschen» eingeladen. Drei Interessierte wagen schliesslich das Experiment und sind mit Ernst Bromeis zum See gekommen.

Um erfolgreich ins wahrlich kalte Nass eintauchen zu können, braucht es zunächst eine mentale Vorbereitung. Ernst Bromeis erklärt den drei Wagemutigen, worauf es ankommt. Vom Kaltwasserschwimmen spricht man, wenn die Wassertemperaturen im einstelligen Bereich liegen. «Wenn man zweimal in der Woche ins kalte Wasser steigt, dann entwickelt man ein Gespür für die Temperaturen», weiss Ernst Bromeis. Das Vorhaben, kalt zu baden, ist leichter in der Gruppe umzusetzen und wenn man es sich fest vor-

nimmt, so der Wasserbotschafter. «Wenn man alleine ist oder sich sagt 'ich gucke mal, wie es ist', dann lässt man es eher bleiben.» Auch die Aussenverhältnisse spielen eine grosse Rolle. So ist es mental ein grosser Unterschied, ob es bei acht Grad Aussentemperatur regnerisch und neblig ist oder die Sonne scheint. Die Kaltwasserhelden haben Glück – die Sonne lacht vom Himmel, und auch der Wind, der sonst so häufig über den Heidsee bläst, ist nicht zu spüren. «Bevor man ins Wasser geht, braucht es einen Plan, was man macht, wenn man rauskommt», so Ernst Bromeis. Bleibt man länger im kalten Wasser, beginnt man zu zittern, die Hände werden kalt und steif. «Damit bekommt man dann keinen Reissverschluss mehr zu», weiss der Sportschwimmer. Manche Kaltwasserschwimmer legen daher immer Neoprenhandschuhe an, erzählt er. «Die Extremitäten sind zuerst kalt und auch schmerzhaft.» Das Blut zieht sich quasi zur Körpermitte hin, um die Organe zu schützen, erklärt er. Lebensgefährlich sei dies nicht, wie er betont. Die Frage, wie lange man im Wasser bleibt, sei auch eine psychologische. Als Faustregel wird immer gesagt, eine Minute im kalten Wasser pro Grad Wassertemperatur sei unproblematisch. Danach fängt der Körper an, zu zittern. «Das ist eine normale Körperreaktion», so Bromeis. Wenn man das Wasser verlässt, geht das Zittern nach einer gewissen Zeit vorbei. «Auf keinen Fall soll man aber versu-

chen, sich künstlich schnell aufzuwärmen», betont Bromeis. Dann schiesse das noch immer kalte Blut zum Herz zurück, was dann womöglich einen Herzstillstand verursachen könne. «Wenn man kalt hat, zittert man das aus, das ist nicht lebensgefährlich. Und danach kommen die Glücksgefühle.» Problematischer sieht es aus, wenn der Faktor Stress dazukommt, beispielsweise auf dem offenen Meer. «Da fehlt im Gegensatz zum Schwimmen im See die Sicherheit, man gerät in Panik.» Der Körper habe beim Kaltbaden zwar Stress, mental wisse man aber, dass es nicht gefährlich ist. Wenn man dann aus dem Wasser steigt, werden die Glückshormone ausgeschüttet – vergleichbar mit einem Bungeesprung, erklärt Ernst Bromeis.

Bevor es ins Wasser geht, erläutert der Wasserbotschafter, worauf es beim Verlassen des Wassers ankommt. «Wichtig ist es, die Ohren gut zu trocknen – dann gibt es auch keine Mittelohrentzündung.» Um Kaltwasserbaden zu zelebrieren, brauche es auch Zeit, «schnell geht das nicht», betont Ernst Bromeis.

Nach den Erklärungen und der Einführung ins Kaltwasserbaden wird es ernst für die Wagemutigen. Ein paar Passanten beobachten neugierig die kleine Gruppe, die ihre warmen Kleider am Ufer des Heidsees ablegt und sich anschickt, ins Wasser zu gehen. Langsam, Schritt für Schritt gehen die vier in ihren Badehosen und Bikinis in den Heidsee. Das kalte Wasser fordert etwas Überwindung. Schliesslich steht allen das kalte Wasser buchstäblich bis zum Hals. Mit ruhigen Zügen schwimmen sie Richtung Insel. Als sie nach endlos scheinenden Minuten zum Ufer zurückschwimmen, verschwinden sie mit dem Kopf unter Wasser, tauchen ab. Zurück am Ufer strahlen sie zufrieden, aber zitternd um die Wette. Nachdem sie sich sorgfältig abgetrocknet und warme Kleider angelegt haben, geht es zurück zum Hotel. Die Haut ist zwar noch rot und etwas schmerzhaft, aber der Stolz, es geschafft zu haben, ist grösser. Ernst Bromeis hatte recht: Die Glücksgefühle waren es wert, den inneren Schweinehund zu überwinden und im kalten See abzutauchen.

Anzeige

delcolor ag 

Maler • Gipser • Fassadenisolationen
Lenzerheide • Lantsch/Lenz • Chur

081 353 55 88 www.delcolor.ch chur@delcolor.ch

Ihr Umbauspezialist