



Klingt verrückt, oder? Während die meisten Menschen im Winter warm eingepackt spazieren gehen, stürzen sich einige Unerschrockene in eiskaltes Wasser – freiwillig und mit Begeisterung. In Morillon, Haute-Savoie, wagen sich Schwimmer derzeit in den Lac Bleu, dessen Temperatur gerade einmal 6 Grad beträgt. Doch was treibt sie dazu? Und ist das gesund oder eher riskant?

Kälte, die euphorisiert

Im eiskalten Wasser zu schwimmen, ist nicht nur eine Mutprobe, sondern mittlerweile ein richtiger Sport mit Wettkämpfen. Erst kürzlich fanden die französischen Meisterschaften im Eisschwimmen statt. Doch nicht jeder geht es so extrem an – für viele zählt das Erlebnis, nicht die Bestzeit.

Zwei Freundinnen am Lac Bleu lassen sich jedenfalls nicht abschrecken. „Wir sind vielleicht ein bisschen verrückt, aber nicht komplett durchgeknallt“, lacht eine von ihnen, bevor sie ins eisige Wasser steigt. Die Strecken variieren zwischen 25 und 1.000 Metern – und das Durchhalten zahlt sich aus. „Es gibt so viel Energie, man fühlt sich richtig lebendig“, schwärmt eine Teilnehmerin nach ihrem Kälteschock.

Warum immer mehr Menschen ins eiskalte Wasser steigen

Eisschwimmen ist ein echter Kick für den Körper. Der plötzliche Kältereiz bringt das Blut in Wallung, setzt Endorphine frei und sorgt für eine intensive Durchblutung. Genau deshalb schwört auch Véronique Beignet auf das kalte Vergnügen. Die 62-Jährige steigt seit zwei Jahren zweimal pro Woche ins eiskalte Wasser – und sie fühlt sich großartig. „Es ist stark, es ist genial! Es hat meine Gelenkbeschwerden und sogar meine Schlafprobleme geheilt“, erzählt sie begeistert.

Kein Wunder, dass immer mehr Menschen in Frankreich die Faszination des Kälteschwimmens für sich entdecken. Doch ist es wirklich so gesund, wie es sich anfühlt?

Ein Sport mit Risiken

So viele positive Effekte das kalte Wasser auch haben mag – es gibt Risiken. Die größte Gefahr? Hypothermie. Der Körper kann im kalten Wasser rasant auskühlen, was im schlimmsten Fall lebensgefährlich wird. Auch das Herz-Kreislauf-System steht unter enormer Belastung. „Aus kardiovaskulärer Sicht kann es problematisch sein“, warnt Dr. Alexandre Fuzeau. Menschen mit Herzproblemen oder Bluthochdruck sollten sich daher gut überlegen,



Eiskaltes Vergnügen: Schwimmen bei 6 Grad in der Haute-Savoie

ob sie sich ins kalte Wasser wagen.

Letztlich ist Eisschwimmen ein extremer Sport – aber für viele auch eine extreme Erfahrung der Lebensfreude. Also, Lust bekommen, es selbst auszuprobieren?

Catherine H.