



Was für ein Anblick! Am Strand von Goh Velin im Morbihan versammelten sich am Sonntag Hunderte mutige Badefreunde, um eine eiskalte Tradition zu zelebrieren: die letzte Badeinheit des Jahres. Mit Temperaturen um die 10 Grad in der Luft und 11 Grad im Wasser wurde der Sprung ins kühle Nass für die Teilnehmenden zu einem ganz besonderen Erlebnis – zwischen Mutprobe und Freude am Gemeinschaftsgefühl.

## Ein Bad für die Mutigen

Knapp 250 Personen fanden sich am Strand ein, einige in fantasievollen Kostümen, andere lediglich mit Badehose und entschlossener Miene. Nach einem 20-minütigen Aufwärmprogramm hieß es: Ab ins Wasser! Für maximal zehn Minuten wagten sie sich in die kalten Fluten – nicht länger, denn sonst droht die Gefahr einer Unterkühlung. Aber keine Sorge: Für die, die den Termin verpasst haben, gibt es bis Neujahr noch zahlreiche Gelegenheiten, an ähnlichen Badeaktionen in der Bretagne teilzunehmen.

## Warum machen Menschen so etwas?

Was treibt jemanden dazu, bei frostigen Temperaturen ins Wasser zu springen? Vielleicht die Faszination, sich selbst herauszufordern. Oder die pure Lust an der Geselligkeit, denn die gute Laune am Strand war ansteckend. Ein Teilnehmer fasste es mit einem Lachen zusammen: „Das hier ist nicht nur eine Tradition – es ist ein Gefühl, das man erlebt haben muss!“

## Gesundheitliche Aspekte: Erfrischung mit Vorsicht

Auch wenn solche Winterbäder gesundheitsfördernd sein können – sie stärken das Immunsystem und regen den Kreislauf an –, gibt es klare Regeln. Nicht länger als zehn Minuten im Wasser bleiben, gut aufwärmen und niemals alleine baden. Wer unsicher ist, sollte es lieber bleiben lassen oder vorher einen Arzt konsultieren. Schließlich soll der Spaß nicht in einer frostigen Erfahrung enden.

## Ein Brauch, der verbindet

Diese letzte Badeaktion des Jahres zeigt, wie Tradition und Gemeinschaft Menschen zusammenbringen können. Und sie ist ein Symbol für den Neubeginn – ein frischer Start ins kommende Jahr, der im wahrsten Sinne des Wortes erfrischend ist. Vielleicht ist das genau die Art von Energie, die wir alle brauchen, um mit einem klaren Kopf in die nächsten Herausforderungen zu springen. Wer traut sich nächstes Jahr?