

## Eisschwimmen

# Man muss die Kälte einfach zulassen

*Was in Ländern wie Russland, Finnland, aber auch an der Nord- und Ostsee in Deutschland nichts Ungewöhnliches ist, wird nun auch in Österreich immer beliebter: Das Eisschwimmen und Winterbaden.*

Von **Gerhild Hofer**

Unsere Redakteurin hat sich beim Präsidenten des Österreichischen Eisschwimmverbandes, Josef Köberl, über den Sport im kalten Wasser informiert. Damit ist das Schwimmen beziehungsweise Baden in Gewässern unter fünf Grad Celsius gemeint.

Beim Schwimmen und Baden in den wunderschönen Naturseen, Flüssen und Teichen stärkt man nicht nur sein Immunsystem, sondern gibt auch Herbstdepressionen und neuerdings dem „Corona-Blues“ keine Chance.

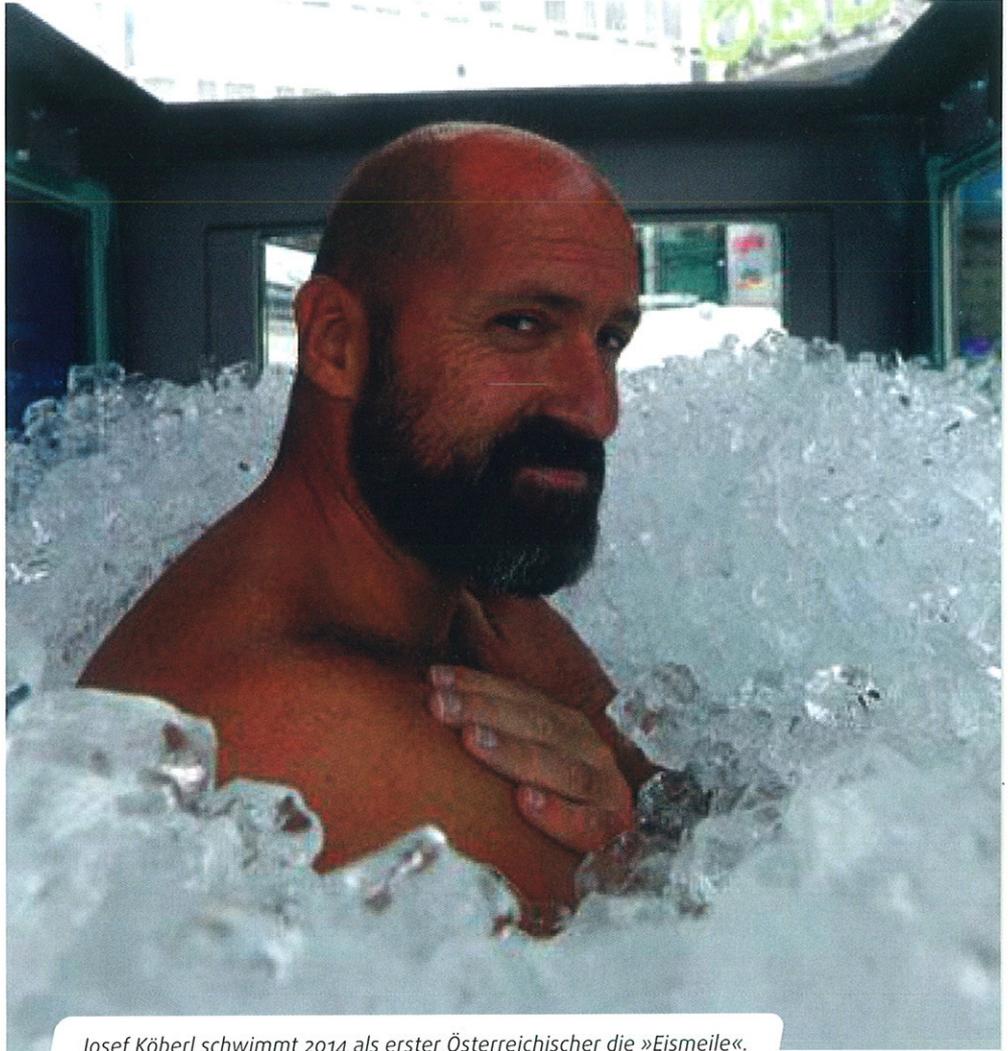
## Der Mann, der die Kälte liebt

Als der Sommer zu Ende ging und die Lust am Schwimmen in Naturgewässern nicht nachließ, da schwamm Josef Köberl einfach weiter und entdeckte so seine Leidenschaft fürs Eisschwimmen. Das ist jetzt acht Jahre her. Daraufhin gründete der Steirer den Eisschwimmverband Österreich als Mitgliedsorganisation der International Ice Swimming Association (IISA). Der heute 43-jährige Familienvater ist hauptberuflich Experte für Luftsicherheit im Verkehrs- und Klimaschutzministerium und blickt auf einige beachtliche Erfolge zurück.

Als erster Österreicher schwimmt er 2014 in seiner Ausseer-Heimat im Grundlsee die sogenannte „Eismeile“, die als die Königsdisziplin gilt. 1.609,8 Meter hat Josef Köberl dabei schwimmend, nur mit Badehose bekleidet, Schwimmbrille und Badehaube, im durchschnittlich zwei Grad Celsius kalten Wasser zurückgelegt. Und war damals unter den ersten 100 Sportlern, die diese Strecke bei entsprechender Temperatur bewältigt hatten. Knapp 30 Minuten brauchte er für diese Distanz zuletzt im Februar 2020.

2015 durchschwimmt er als erster Österreicher in 14 Stunden den Ärmelkanal von England nach Frankreich bei einer durchschnittlichen Temperatur von 17 Grad Celsius.

»Man muss die Kälte zulassen«



Josef Köberl schwimmt 2014 als erster Österreicher die »Eismeile«.

Im September 2020 knackt er seinen erst 2019 aufgestellten Weltrekord „Longest Duration Full Body Contact with Ice“ mit einer neuen Bestzeit von zwei Stunden 30 Minuten und 53 Sekunden, die er in einer durchsichtigen Box gefüllt mit 2.000 Kilogramm Eiswürfeln bis zur Schulter verbringt. In einem Interview mit dem US-Nachrichtensender „CNN“ sagt Köberl danach:

» Grundsätzlich war es nicht so unangenehm. Am Anfang drückte ein Eiswürfel auf einen meiner Zehen, aber nachdem der geschmolzen war, verlief alles nach Plan. «

Josef Köberl, Präsident Österreichischen Eisschwimmverbandes

Um durch die Kälte verursachte, aufkommende Schmerzwellen zu überwinden, fokussiert Köberl sich auf positive Emotionen.

## Eiswürfel aus dem Supermarkt zum Abhärten

Die heurige österreichische Eisschwimm-Meisterschaft am Grundlsee fällt Corona leider zum Opfer. Eisern trainiert wird trotzdem, denn im Frühjahr will Köberl ganze fünf Kilometer im unter fünf Grad Celsius kalten Grundlsee zurücklegen, eine beachtliche Leistung die rund drei Eismeilen entspricht. Wenn Köberl im Supermarkt wieder die Eiswürfel-Regale leer kauft, dann kennt sich auch das Kassenspersonal mittlerweile aus. Um sich an die Kälte zu gewöhnen, trainiert Köberl auch zu Hause, indem er Coolpacks auflegt und die Badewanne mit Eis füllt. Wer so lange im kalten Wasser verbringt, verliert schon das Gefühl in den Händen und Füßen, da braucht es eine Gewöhnung im Vorfeld.

## Jeder kann eisschwimmen – man muss es nur wollen

» Doch was im ersten Moment auf Fotos so utopisch aussieht und einen schon beim Anblick vor Kälte erstarren lässt, kann im Grunde genommen jeder gesunde Mensch ausüben. «

Josef Köberl

Die Voraussetzung ist: Man muss es wollen – und dabei geht es nicht nur um Rekorde und Wettbewerbe. Köberl gibt seine Leidenschaft für das Eisschwimmen mit spürbarer Begeisterung weiter. Diese Sportart ist ein Randsportart, die mehr Beachtung verdient. Außerdem hält sie körperlich und mental fit und stärkt das Immunsystem.

## Treffpunkt: Alte Donau

Die Donau in Wien kennt Köberl wie seine Westentasche. Den Herbst und Winter durch organisiert er an der Alten Donau jeden Sonntag um 14.00 Uhr Schwimmtreffen, wo jeder Interessierte kostenlos mitmachen kann. Dabei gibt es keinen Druck, jeder bestimmt für sich selber, wie weit er gehen will. Für manche ist es schon ein Erfolg mit den Füßen im kalten Wasser auszuharren, der Körper gewöhnt sich und beim nächsten Mal taucht die Person dann richtig ins Wasser ein. „Man muss die Kälte zulassen“, so Köberl. Belohnt wird man mit einer einzigartigen Erfahrung, bei der man seinen Körper besser kennenlernt und mental neue Wege einschlägt. Dass die Si-

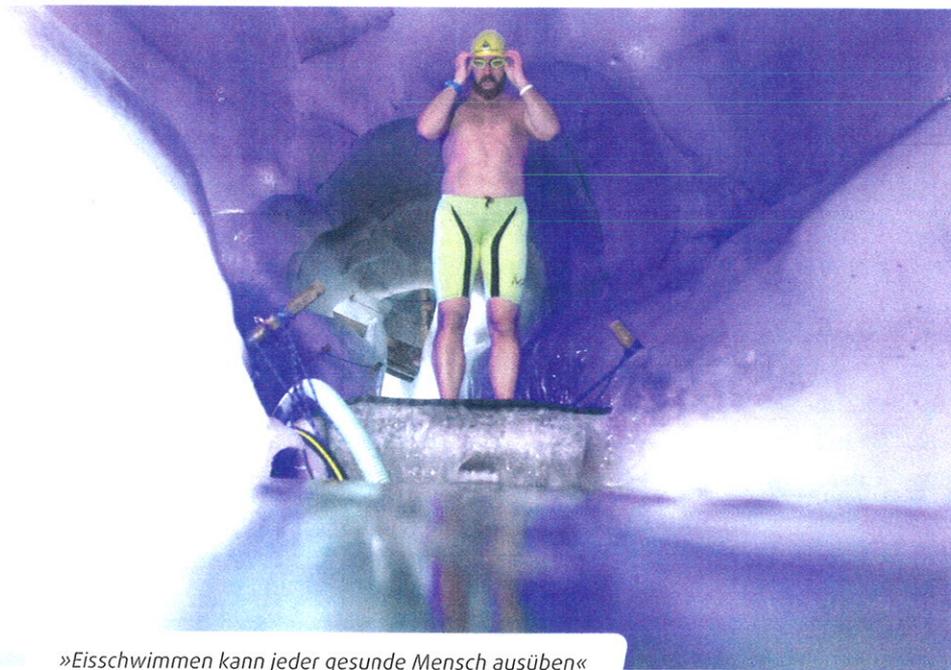
cherheit dabei immer höchste Priorität hat, ist klar und so wird niemals ohne Schwimmboje geschwommen und auch nie alleine.

## Eisrekord gegen Gletscherschwund

Eine Location, die landschaftlich besonders spektakulär ist, ist der Natureispalast am Hintertuxer Gletscher in Tirol. Ein einzigartiges Naturjuwel mit einem unterirdischen Eissee neben der Bergstation auf über 3.000 Meter Seehöhe. Er gilt als offizielles Trainingsgebiet für die weltbesten Eisschwimmer, ist aber auch für Hobbysportler zugänglich. Während am Gletscher die Schifahrer ihre Schwünge ziehen, kann man darunter im Eispalast schwimmen.

Für Josef Köberl ist das Thema Eis aber nicht nur eine sportliche Angelegenheit. Der Erhalt der Gletscher ist ihm ein wichtiges Anliegen und wer sonst, wäre ein besserer Fürsprecher für das ewige Eis?

Seinen erst 2020 erbrachten Weltrekord „Longest Duration Full Body Contact with Ice“ will Köberl schon 2021 übertrumpfen. Diesmal vor dem Europäischen Parlament in Brüssel oder Straßburg genau um fünf vor zwölf. Damit will er die EU-Abgeordneten auf die die Gefährdung der Gletscher aufmerksam machen. Denn werden keine entsprechenden Maßnahmen ergriffen, wird allein in Deutschland in zehn Jahren von momentan fünf Gletschern nur noch einer übrig sein. Wir halten Josef Köberl die Daumen, dass ihm der Rekord gelingt und er die EU-Parlamentarier wachrütteln kann.

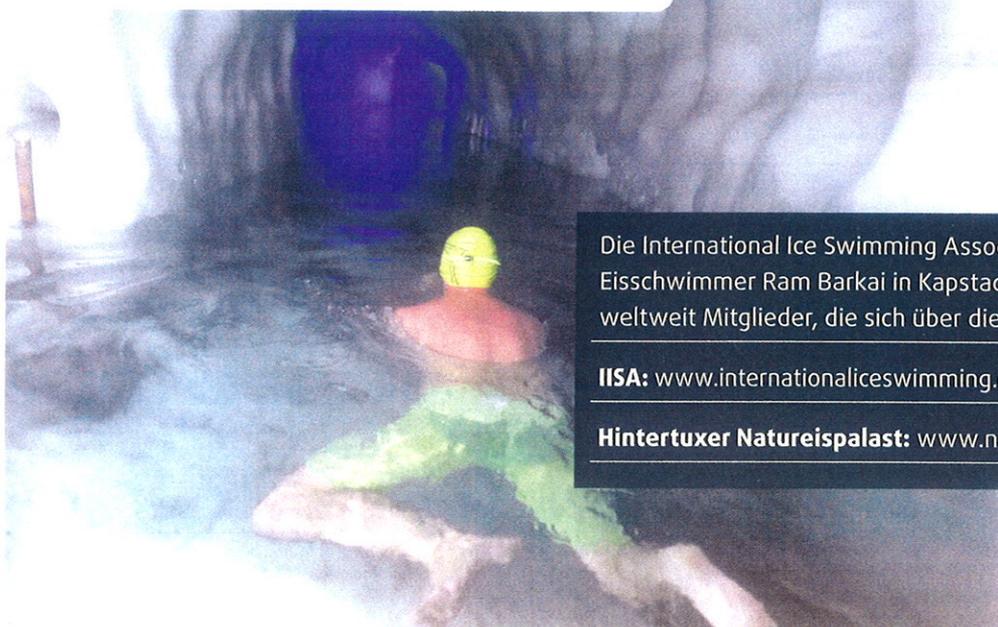


»Eisschwimmen kann jeder gesunde Mensch ausüben«

Die International Ice Swimming Association (IISA) wurde 2009 vom Eisschwimmer Ram Barkai in Kapstadt, Südafrika gegründet und hat heutzutage weltweit Mitglieder, die sich über die nationalen Verbände verteilen.

IISA: [www.internationaliceswimming.com](http://www.internationaliceswimming.com)

Hintertuxer Natureispalast: [www.natureispalast.info](http://www.natureispalast.info)



# »Menschen, die Eisschwimmen kontrolliert betreiben, stärken ihr Immunsystem«

Von **Gerhild Hofer**

**E**isschwimmen in Gewässern unter fünf Grad Celsius – kann das gesund sein? Die Antwort lautet: ja. Wer im Winter in freier Natur tapfer seine Bahnen zieht, tut Gutes für die Durchblutung, den Kreislauf und das Immunsystem. Wir haben uns mit Dr. Josef Niebauer vom Uniklinikum Salzburg über das Thema Eisschwimmen und den Umgang mit Kälte unterhalten. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin und Sportkardiologie und leitet das Institut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und ist darüber hinaus leitender Arzt des Olympiazentrums Salzburg-Rif.

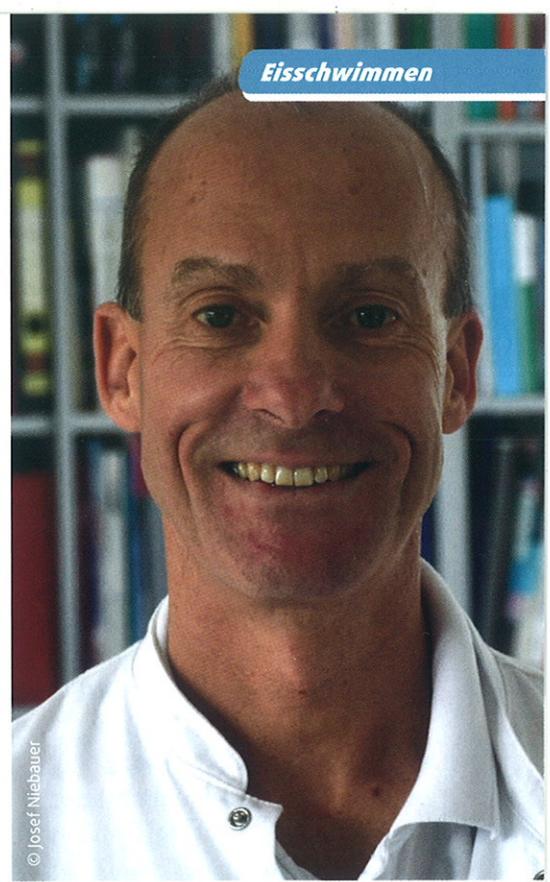
## Herr Dr. Niebauer, was sind die Voraussetzungen um in kaltem Wasser zu baden oder schwimmen?

Man sollte grundsätzlich gesund sein und sich im Zweifel vom Arzt vorher untersuchen lassen. Menschen mit Herzerkrankungen sollten keinesfalls

in eiskaltem Gewässer baden oder schwimmen, weil die Kälte zu einem Anstieg des Blutdrucks und der Herzfrequenz führt. Auch Personen mit einem hohen Blutdruck, sollten vorsichtig sein. Wer gesund ist, dem steht nichts entgegen, das auszuprobieren. Ausschlaggebend wird immer die Dauer sein, die man im kalten Gewässer verbringt.

## Welche Temperaturen verträgt unser Körper allgemein?

Grundsätzlich gilt: Die Körperkern-temperatur, also im Inneren des Körpers, liegt zwischen 36 und 37 Grad Celsius. Eine Abkühlung bis circa 35 Grad Celsius ist möglich. Der Bereich darunter wird bereits als Unterkühlung bezeichnet. Dauert eine Unterkühlung zu lange an, kann dies auch zu dauerhaften Schäden oder zum Tod führen. Eine Körpertemperatur ab 32 Grad Celsius gilt jedenfalls als lebensbedrohlich. Die Atmung verlangsamt, eine Eintrübung

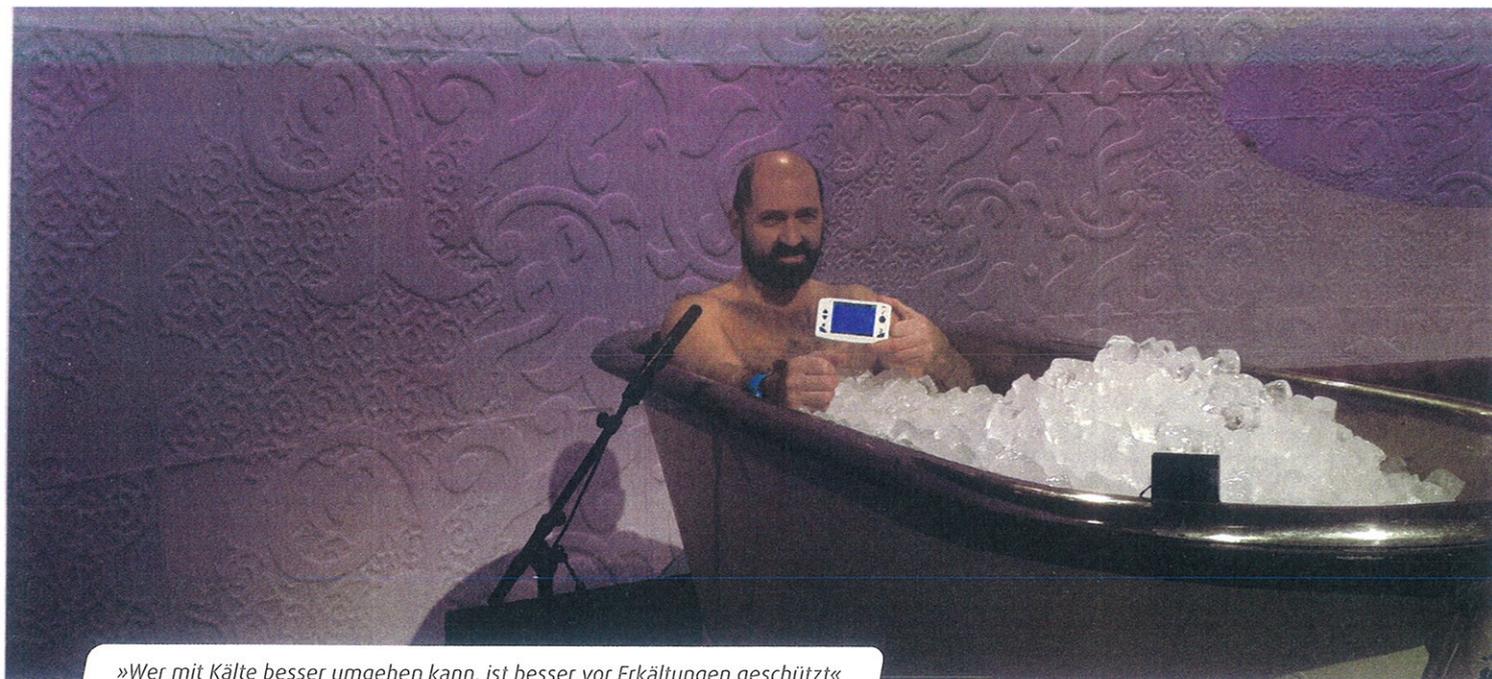


**Univ.-Prof. Dr. Josef Niebauer**  
Uniklinikum Salzburg

der Wahrnehmung setzt ein, Bewusstseinsstörungen bis hin zu Bewusstlosigkeit treten auf.

## Was geht im Körper vor, wenn er mit dem sehr kalten Wasser in Berührung kommt?

Setzt man sich Kälte aus, so reagiert der Körper mit einer sogenannten Vaso-konstriktion, sprich einer Engstellung der Gefäße. Die Atemfrequenz und die Herzfrequenz steigen. Der Sympathikus im Gehirn wird aktiv und setzt das Alarm-signal ab, wodurch sich die Gefäße – bedingt durch den Kältereiz – zusammenziehen. Denn zum Überleben benötigt der Körper warmes Blut im Herzen, im Gehirn und in den Organen. Das Blut in den Händen und Füßen kühlt durch das kalte Wasser am schnellsten ab. Damit dieses kalte Blut nicht zurück ins Herz, ins Gehirn und in die Organe fließt, schaltet der Körper die Durchblutung mittels Gefäßverengung dort zurück, wo er sie im Moment nicht so dringend benötigt.



»Wer mit Kälte besser umgehen kann, ist besser vor Erkältungen geschützt«

### Was passiert in dem Moment, wenn man aus dem kalten Wasser herauskommt?

Je nachdem wie lange man der Kälte ausgesetzt war, beginnt die Muskulatur im Körper eventuell schon im Wasser, ansonsten an Land zu zittern, um Wärme zu erzeugen. Man sollte sich langsam wieder einer normalen Temperatur anpassen und auf keinen Fall sofort in die Sauna gehen. Denn Hände und Füße sind jetzt nicht gut durchblutet, die Gefäße sind eng gestellt. Durch die Hitze würden die Gefäße abrupt öffnen und das noch kalte Blut aus Händen und Füßen würde schlagartig ins Innere zu Herz, Gehirn und Organen fließen. Die Gefahr eines Herzstillstandes oder Kammerflimmern bestünde dadurch. Auch Alkohol zum Aufwärmen sollte man keinesfalls einnehmen.

### Stärkt die Kälte unser Immunsystem?

Allgemein kann man sagen, wer mit Kälte besser umgehen kann, ist auch besser vor Erkältungen geschützt. Menschen, die Winterbaden oder Eisschwimmen kontrolliert betreiben, stärken ihr Immunsystem.

### Welche Kälte-Anwendungen werden in der Medizin angewendet?

Kälte wird vor allem bei akuten Verletzungen angewendet, dort wo Entzündungen ablaufen oder wo etwas einblutet. Kälte hemmt die Aktivität von

entzündungsfördernden Botenstoffen. Rheumatische Erkrankungen sind zum Beispiel ein großer Bereich, in dem Kälteanwendungen zum Einsatz kommen.

Salopp gesagt: wer ein blaues Auge abbekommt, legt am besten als erstes einen Kühlbeutel auf. Was passiert: Durch die Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen, das Blut an der verletzten Stelle kann nicht weiter ins Gewebe fließen, die Schwellung wird nicht größer. Die Blutzufuhr wird gedrosselt, indem Wärme entzogen wird, ein weiterer Schaden im Gewebe kann dadurch reduziert werden. Kühlung wirkt lokal entzündungshemmend, indem der Stoffwechsel verlangsamt wird und die Durchblutung sinkt. Nach Entfernen der Kältequelle erfolgt eine reaktive Hyperämie (kurzfristig verstärkte Durchblutung des Gewebes; Anm. d. Red.). Das

Blut schießt zurück ins Gewebe und macht die Gefäße wieder weit. Daher sollte man das Coolpack langsam auf der Haut warm werden lassen und dann erst heruntergeben.

### Gibt es auch noch andere Anwendungsbereiche?

Spannend ist auch der Einsatz von Kälte in der Herzchirurgie. Dort wird die Wirkung der Kälte auf den Körper ganz bewusst eingesetzt, um am offenen Herzen operieren zu können. Der Chirurg bringt das Herz durch den Einsatz von Kälte und einer Kalium-Lösung zum Stillstand, um die Operation anschließend durchführen zu können. Die Herz-Lungen-Maschine übernimmt vorübergehend die Herz-Kreislauf-funktion und der chirurgische Eingriff kann durchgeführt werden.

Eisschwimmen ist gut für die Durchblutung, den Kreislauf und das Immunsystem.

