



Badrenalin-Süchtig

Deutschland, ein Volk von Warmduschern und Weicheiern? Von wegen: Beim Neujahrsbaden 2025 waren über 30 wackere Kaltstarter in den Ammerseefluten. Vor einem Jahr noch haben sich nur 17 Badenixen und Wassermänner am Breitbrunner Lido eine Gänsehaut geholt. Dabei war das Wasser in diesem Jahr vier Grad kalt – ein Grad weniger als im Vorjahr. Allerdings lockte die milde Wintersonne Frühbader hinterm Ofen hervor, das Thermometer bot 11,5 Grad Lufttemperatur – im letzten Jahr kroch eine 4,5 Grad kalte Winterluft in Badehosen und Bikinis. Aber am Wetter kann's kaum liegen, dass die Fische soviel Gesellschaft bekamen, es gibt einen kleinen Trend zum Ganzjahresbaden, auch wenn die Frühbader nach wenigen Metern wieder schreiend aus dem Wasser rannten.



Der Breitbrunner Alex hat sich als Kameramann für unser kleines Video zur Verfügung gestellt. Er war auch 2024 beim Anbaden dabei.

Wigald-Bonings Dauerbad-Obsession ist daran aber eher nicht schuld, dass immer mehr Menschen ins Abklingbecken hüpfen: Sie versprechen sich einen gesundheitlichen Nutzen von der winterlichen Schocktherapie.

Die Breitbrunnerin Traudi Köhl ist vom winterlichen Badegang überzeugt: „„Ich habe seit ewigen Zeiten keine Erkältung mehr erlebt“, berichtete sie. Außerdem gebe es, wenn der Abend mal wegen Feierlichkeiten fröhlicher war (wie in der Silvesternacht), gegen Hangover nichts Besseres als ein frisches Bad im See. Und bewiesen sei auch, dass Winterbaden ein probates Mittel gegen Depressionen sei. „Für Psyche und Wohlbefinden gibt es nichts Schöneres“, glaubt sie.

Adrenalin und Endorphine, so die Winterbader-Gläubigen, werden im kalten Wasser reichlich ausgeschüttet. Der Neu-Herrschinger Wigald Bonning hat seiner Leidenschaft sogar ein Buch gewidmet und öffentlich bekundet, dass er 1000 Tage lang baden gehe. Einmal hat ihn sogar seine Frau Teresa in den zugefrorenen Andechser Weiher begleitet und dabei gelernt, dass man bei Eiseskälte Handschuhe tragen sollte, wenn man eine Badeleiter greift. Sonst bleibt man daran kleben.

Da schießen dann nicht nur wegen der Kälte Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ins Blut. Überhaupt, der Blutdruck steigt im kalten Wasser, und mit ihm die Atemfrequenz. Die Blutgefäße in Beinen und Armen ziehen sich zusammen, damit das Blut im Körperkern bleibt und die lebenswichtigen Organe warmhält. Auch durch den Kopf strömt weniger Blut, es sollen bis zu fünf Prozent weniger sein.

Das Herz schlägt wie verrückt, weil es gegen einen höheren Widerstand arbeiten muss. Aber dann kommt ein gegenläufiger „Tauchreflex“ ins Spiel, der dem Herz signalisiert, langsamer zu schlagen, um Sauerstoff einzusparen. „Das kann das Herz so durcheinanderbringen, dass es zu Herz-Rhythmus-Störungen bis hin zum Herzstillstand kommen kann“, sagt die Kardiologin Dr. Kathrin Diehl.

Aber es werden auch, so Diehl, Corticosteroide ausgeschüttet, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. So könnten, wissenschaftlich sei das aber nicht bewiesen, chronische Entzündungen besser behandelt werden könnten. Ach ja, und auch auf den Blutzucker solle, so sagen Ärzte, das Kaltbaden einen positiven Effekt haben. Der Internist Dr. Frank Wösten ist überzeugt davon, dass ein besserer Trainingszustand Viren und Bakterien wirksamer abwehren kann.



Auch im eiskalten Wasser nie die Eleganz und Contenance verlieren: Badenixe am Mittwoch, 1. Januar 2025, am Breitbrunner Lido

Ja, und dann ist da noch die Sache mit den Glücksgefühlen, die den Körper nach dem Baden durchfluten. Damit das schnelle Kälteglück aber keine Nachwirkungen hat, sollte man allerdings, so Dr. Diehl, nur solange im Wasser bleiben, wie das Wasser kalt ist. Also maximal fünf Minuten bei fünf Grad kaltem Wasser.

Beim Neujahrsbaden in Breitbrunn hat niemand von den Badrenalin-Süchtigen diese eisige Regel verletzt: Die meisten Badenixen und Wassermänner sind schon nach wenigen Metern im Wasser unter Ausstoßen von Entsetzensschreien wieder an Land geflüchtet, als wäre - auch dieses Jahr muss der schräge Vergleich wieder sein - ein Weißer Hai am Dampfersteg aufgetaucht.

Category

1. Video

Date

17/06/2026

Date Created

01/01/2025