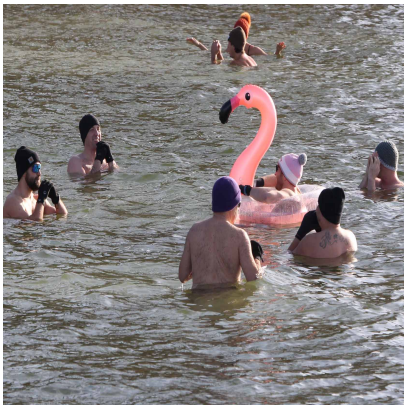

Die Eisheiligen

Am Strand bestimmen die Daunenmäntel das Bild, nur die Gesichter zeigen nackte Haut. Das Wasser sieht aus, als wollte es sich eine Eisdecke überziehen. Da geschieht Seltsames: 31 Menschen vertauschen ihre Winterkleider mit Badeanzug und Shorts – auf dem Kopf die Pudelmütze, an den Händen Handschuhe. Dann schlägt die nahe Kirchturmuhr 12 Uhr, und knapp drei Dutzend Eisheilige springen ins Wasser. Ein Ah und Oh, ein Seufzen und Jaulen schwappt auf den Strand, und während das 1,5 Grad kalte Wasser seine Folter entfaltet, flüchten die ersten schon wieder an den Strand. „Die ersten zwei Minuten im kalten bis eiskalten Wasser sind furchtbar“, warnt einer, der sogar Volkshochschulkurse fürs Winterbaden gibt, „nach zwei Minuten lässt der Schmerz nach, es breitet sich ein angenehmes Gefühl aus.“ Behauptet er. Und hat damit Tausende von Menschen auf seiner Seite, die inzwischen in die eisigen Fluten steigen.

Deutschland, ein Volk von Warmduschern und Weicheiern? Von wegen: Beim Neujahrsbaden 2025 waren schon 30 wackere Kaltstarter in den Ammerseefluten, bei frischen 1,5 Grad Wassertemperatur in diesem Jahr 2026 hatten sich 31 Kaltstarter am Breitbrunner Badestrand versammelt. 2024 hatten sich noch 17 Badenixen und Wassermänner am Breitbrunner Lido eine Gänsehaut geholt. Am Wetter also kann’s kaum liegen, dass die Fische soviel Gesellschaft bekommen, es gibt einen klaren Trend zum Ganzjahresbaden, auch wenn manche Frühbader nach wenigen Metern wieder schreiend aus dem Wasser rennen.

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.

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 haben einige von den Badrenalin-Süchtigen diese eisige Regel missachtet. Viele Badenixen und Wassermänner sind zwar 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. Einige wackere Männer dagegen blieben mehrere Minuten in der Kältekammer. Der letzte tastete sich langsam ans Ufer. Wegen schockgefrorener Glieder oder wegen der Meditation, wissen wir nicht.

Aber wir verneigen uns vor so viel Überwindungskraft und Willensstärke.

Category

1. Gemeinde
2. Video

Tags

1. 31 Winterbader haben sich am 1. Januar ins 1

Date
11/09/2026
Date Created
08/01/2026