

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Draußen-Seite? Unsere Autorin Johanna Stöckl ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: sport@tz.de



Winterschwimmer Fiebig über seine eiskalte Leidenschaft



Uwe-Carsten Fiebig bei Posenhofen und mit einem Kollegen im Eisloch am Erlinger See

Glauben Sie mir: Ich will nicht frieren!



Uwe-Carsten Fiebig ist ein passionierter Outdoor-Sportler. Im Sommer zieht es den Wissenschaftler aus Starnberg in die Berge. Darüber hinaus schwimmt der 55-Jährige leidenschaftlich gern. Ganzjährig! tz-Autorin Johanna Stöckl hat den gebürtigen Augsburgener beim Winterschwimmen besucht.

Herr Fiebig, Neoprenanzüge sind etwas für Warmduscher?

Fiebig: Wer in einem Neoprenanzug im Winter schwimmt, macht auch etwas Ungewöhnliches. Als warmduschermäßig würde ich Winterschwimmen nie bezeichnen. Ohne Neopren ist die Erfahrung jedoch eine ganz andere und entspricht mir mehr. Winterschwimmen – wie kommt man bloß auf diese Idee?

Fiebig: Die Vorstellung, jeden Monat eines Jahres im Starnberger See zu schwimmen, hat es mir schon lange angetan. Vor etlichen Jahren hatte ich es Mitte Oktober sogar einmal angetestet. Es war sakrisch kalt und mir wurde klar: Ist wohl nix für mich! Den endgültigen Anstoß gab vor zwei Jahren eine Bekannte. Nach dem warmen Sommer ist sie einfach weiter geschommen bis in den Dezember und Januar hinein. Ich staunte. In Gesprächen erfuhr ich, wie sie sich vorbereitet und fasste den Entschluss: Ich will das auch angehen!



Uwe-Carsten Fiebig (re.) beim Temperaturcheck

Fotos: Stöckl/Fiebig

Wie trainieren Sie Ihren Körper?

Fiebig: In meiner ersten Saison 2016/17 bin ich drei- bis viermal pro Woche im September und Oktober geschwommen. Die Temperaturen fielen zwar stetig, aber bei der Regelmäßigkeit kam mein Körper mit den sinkenden Temperaturen ganz gut zurecht. Als es ab November deutlich kälter wurde, habe ich mich vor dem Schwimmen jeweils zehn Minuten mit Jogging aufgewärmt. Druck gibt

es keinen. Ich mache das nur zum Spaß. Glauben Sie mir, ich will nicht frieren.

Eine Expeditionsbergsteigerin erzählte mir, dass sie im Winter als Kältraining morgens in die Regentonne steigt. Haben Sie ähnliche Rituale?

Fiebig: In der Regentonne oder Kältekammer hocke ich zwar nicht, aber letzte Saison habe ich mir angewöhnt, morgens erst warm und dann kalt zu duschen. Diesen Winter dusche ich nur noch kalt.

Schreckliche Vorstellung.

Fiebig: Ich drehe gleich auf maximal kalt. Wenn ich anschließend aus der Dusche steige, prickelt die Haut richtig intensiv – ein herrliches, belebendes Gefühl!

Sie tun das, um Ihren Körper fürs Schwimmen zu trimmen?

Fiebig: In erster Linie tue ich das für mich. Der Start in den Tag ist dann einfach gut. Ich bin erfrischt und hellwach. Dem Winterschwimmen ist diese Routine natürlich auch zuträglich.

Wie kommen Sie danach wieder auf Temperatur?

Fiebig: In zwei bis drei Grad kaltem Wasser kühlen vor allem die Gliedmaßen schnell aus. (Lacht) Nach zwei, drei Minuten Schwimmen ist man schon bemüht, sich möglichst schnell anzuziehen. Ich habe meistens warmen Tee dabei. Letzte Saison bin ich unmittelbar nach dem Schwimmen noch ein paar Runden gelaufen. Dieses Jahr verzichte ich darauf. Mein Körper kommt mittlerweile von alleine wieder auf Temperatur.

Spielen Sie ein, zwei Grad Unterschied?

Fiebig: Ich messe zwar immer die Temperatur, schaue aber erst

nach dem Schwimmen auf das Thermometer und liege mit meinen Schätzungen meist richtig. Man bekommt ein Gefühl dafür. Im Sommer spüre Sie doch auch den Unterschied zwischen 22 und 24 Grad, oder?

Wo ziehen Sie im Winter bevorzugt Ihre Bahnen?

Fiebig: Ich schwimme gerne an unterschiedlichen Orten, also in allen Seen des Fünf-Seen-Landes, aber auch im Kochelsee, Walchensee, Tegernsee, Pilsensee, Achensee, in der Würm usw. Die Abwechslung macht das Ganze ja erst so reizvoll.

Winters schon mal in München in der Isar geschwommen?

Fiebig: Nein, noch nicht. Der Grund: Ich kenne die Isar im Stadtgebiet nicht sonderlich gut. Heißt: Ich weiß nicht, wo man am besten ein- und aussteigt. In Lenggries jedoch bin ich bei niedrigen Temperaturen schon mal in der Isar geschwommen.

Ihre Rekorde, Wasser- und Außentemperatur betreffend?

Fiebig: Rekorde reizen mich nicht. Tiefer als 0 Grad geht's bei der Wassertemperatur ohnehin nicht. Selbst, wenn man sich im zugefrorenen See ein Eisloch aufhackt, was wir mehrmals gemacht haben, wird das Wasser darunter nicht kälter als knapp über 0 Grad. Die niedrigste Außentemperatur war im letzten Winter einmal minus 8 Grad. Wobei beim Schwimmen die Außentemperatur unerheblich ist. Blöder wird's beim

Vorsicht!

Der Kontakt mit eiskaltem Wasser ist für untrainierte Körper ein Schock: Die hautnahen Gefäße verengen sich, die Temperatur auf der Haut sinkt. Gleichzeitig weiten sich die Gefäße im Inneren, damit das Blut zirkulieren kann und Organe bzw. Gliedmaßen nach wie vor durchblutet werden. Durch die erweiterten Blutgefäße ist der Körper für kurze Zeit in der Lage, die Kerntemperatur zu halten, wofür viel Energie vonnöten ist. Fett wird verbrannt, Adrenalin- und Stresshormonspiegel steigen. Dieser „Kick“ führt zu einer kurzen Euphorie. Einen derartigen Kälteschock kann aber nur ein gesunder Körper verkraften. Bei Herz- oder Gefäßproblemen ist von einem Eisbad dringend abzuraten! Auch auf die Muskulatur ist bei tiefen Temperaturen nicht immer Verlass. Als Winterschwimmer daher niemals alleine ins Wasser gehen!

Raussteigen. Eile beim Anziehen ist geboten.

Tragen Sie eine Mütze beim Schwimmen?

Fiebig: In meiner ersten Saison durchgehend. Dieses Jahr brauche ich die Mütze nicht mehr und tauche zur Gaudi auch mal mit dem Kopf unter. Letztes Jahr war daran noch nicht zu denken.

Man steigert sich also?

Fiebig: Die zweite Saison ist anders. Vieles fällt einem leichter, dafür fehlt dem Unterfangen die Spannung. Letztes Jahr war jeder Schwimmtag eine Premiere. Das erste Mal bei zehn Grad, das erste Mal bei fünf, das erste Mal im Dezember, das erste Mal bei Schneefall. Die Zweifel, ob ich es schaffe, sind gelöst. Geblieben ist der pure Spaß! Diesen Winter macht sich Genuss breit: das Wasser ist ruhig und klar, man schwimmt im Idealfall im strahlenden Sonnenschein, am Horizont die Berge... Das hat schon was.

Gibt es Gleichgesinnte?

Fiebig: Ich teile das Vergnügen mit ein paar wenigen Kollegen. Wir verabreden uns mindestens zweimal pro Woche. Je nachdem sind wir dann zwei bis fünf Personen. Alleine sollte man im Winter nämlich nicht schwimmen.

Schon mal eine böse Erkältung eingefangen?

Fiebig: Früher hatte ich gelegentlich mit Halsschmerzen oder Schnupfen zu kämpfen. Seit ich im Winter schwimme, bin ich vor Erkältungen verschont geblieben.

Winterschwimm-Infos

WINTERSCHWIMMEN IM NETZ

Uwe-Carsten Fiebig teilt auf seiner privaten Webseite die ganzjährigen Unternehmungen und dokumentiert das Experiment Winterschwimmen dort seit zwei Jahren. muenchner-hausberge.de

ICE-CUP AM CHIEMSEE

Am 27. Januar findet um 9.30 Uhr der „Eiskönig“ im Strandbad von Prien am Chiemsee statt. Teilnahme ab 200 Meter Freistil oder 100 Meter Brust möglich. Wo? Treffpunkt: Seestraße 120, Prien am Chiemsee; Info und Anmeldung: chiemsee-schwimmen.com

INTERNATIONALER EIS-SCHWIMM-VERBAND

Die International Ice Swimming Association IISA organisiert seit 2009 als internationaler Dachverband die Eisschwimm-Events weltweit. Die Regeln sind klar: Als Eisschwimmer gilt nur, wer ohne Neoprenanzug und ohne Schwimmhilfe in offenem Wasser mit einer Temperatur unter 5°C schwimmt. Die IISA Germany organisiert mit Aqua Sphere als Sponsor Events wie den Chiemsee Eiskönig in Deutschland. Mehr Info: www.internationaliceswimming.com

INTERNATIONALER WINTER-SCHWIMM-VERBAND

Die International Winter Swimming Association IWSA organisiert seit 2000 alle zwei Jahre eine Weltmeisterschaft. Was die Wassertemperaturen betrifft, ist die IWSA weniger streng als die IISA. Jedoch: Die Weltmeisterschaften finden in überaus kalten Regionen statt: Finnland, Lettland, Russland usw. Zwischen 6. und 10. März 2018 werden die elften Winterschwimm-Weltmeisterschaften in Tallinn, Estland ausgetragen. 2016 nahmen 1275 Winterschwimmer an der Weltmeisterschaft teil!

Mehr Infos unter: <https://iwsa.world>

