

# Eiskalt in die Elbe



Vanessa Wiegmann (36), Simone Haselbach (50) und Nicole Soltan (51, v. l.)

**TAPFER** Die „Eisbademeisters“ treffen sich regelmäßig zum Winterschwimmen und sammeln dabei Spenden

Von ANKE GEFFERS und BETTINA BLUMENTHAL

Cooler geht es nicht: Die Freibadsaison ist längst zu Ende, von sommerlichen Temperaturen ist keine Rede mehr – doch Eisbader stört das nicht, im Gegenteil. Wenn sich andere Menschen nur noch dick einpackt vor die Tür wagen, gehen sie in Badekleidung ins Wasser. Aus gesundheitlichen Gründen, aber vor allem, weil es ihnen Spaß macht. In Hamburg treffen sich die „Eisbademeisters“ regelmäßig zum Sprung ins kalte Elbewasser. Aber Vorsicht: Wer im Winter draußen schwimmen möchte, muss ein paar Regeln beachten.



Brrrr! Nicht mal acht Grad ist das Elbewasser kalt.



„Rauskommen ist schlimmer als reingehen“, weiß „Eisbademeisterin“ Andrea Prumbaum.

Katharina, Vanessa, Nicole und Andrea gehören zu den „Eisbademeisters“ und treffen sich immer freitags oder samstags – je nach Gezeiten – zum Kaltwasserschwimmen, so der korrekte Begriff, an der Elbe. Das ist zwar nur ein kurzes Vergnügen – länger als zehn

Minuten bleiben sie nicht im zurzeit etwa acht Grad kalten Wasser –, aber dafür ein sehr intensives: Auf extrem niedrige Temperaturen reagiert der Körper, indem er Adrenalin, Endorphine sowie entzündungshemmende Kortikoide ausschüttet. Nach einer körperlichen Anstrengung kann

der Körper so in vielen Fällen schneller regenerieren. Nicht umsonst gehören Eisbäder bei Leistungssportlern nach dem Training fast schon zur Routine.

Die „Eisbademeisters“ sind zwar keine Leistungssportlerinnen, steigen dennoch regelmäßig am Elbufer vor der „Strandperle“ ins kalte Nass – aus Spaß, aber auch für einen guten Zweck: Sie sammeln Spenden für den Kältebus der Obdachlosen und für andere Projekte. Die Spendenidee kommt von der Gruppe der „Eisbademeisters“ aus Rostock.



Die „Eisbademeisters“ gehen auch im Winter in der Elbe baden, hier an der „Strandperle“.

## THEATER IN HAMBURG

**POLITTBÜRO**  
Steindamm 45  
Tel. 040-280 55 467  
www.polittbuero.de

19.11. (20 Uhr): SEBASTIAN KRÄMER; 20.11. (20 Uhr): LIZA KOS; 21.11. (20 Uhr): DANNY DZIUK & KRAZY; 24.11. (20 Uhr): ILL-YOUNG KIM; 25.11. (20 Uhr): MARCO TSCHIRPKKE; 26.11. (20 Uhr): JÜRGEN KUTTNER; 27.11. (20 Uhr): NILS HEINRICH; 28.11. (20 Uhr): HIDDEN SHAKESPEARE & DIE GORILLAS

**MUT! THEATER**  
Amandastr. 58  
Reservierung:  
karten@muttheater.de  
Onlineverkauf!  
www.muttheater.de

**MYTHOS!** The Beginning of the End of the Story Tanztheater  
Choreografie und performance: Sascha Becker & Nadja Puttner  
Samstag 27. November 20:00 Uhr / Karten: € 15 / 13

**Gedanken aus der Zelle** von Ahmet Altan  
Regie: Mahmut Canbay, Dramaturgie: Franz Scheurer  
Freitag 10. und Samstag 11. Dezember 20:00 Uhr / Karten: € 15 / 13

**DAS KLEINE HOF THEATER**  
B.d. Martinskirche 2

**Wiederaufnahme - Der Tatortreiniger -**  
von Mizzi Meyer - mit den Episoden:  
Schluss mit Lustig; Anbieterwechsel; Ganz normale Jobs; Der Fluch  
25.11. bis 11.12.2021 | Tel. 040-68 15 72 | www.hoftheater.de

**HAMBURGER PUPPENTHEATER**  
Bramfelder Straße 9  
Tel. 040-3346507-81

**„Der Kirschgarten – Eine russische Komödie“**  
von Mensch, Puppe! Fr. 19.11. (Hamburg-Premiere) und Sa. 20.11. jeweils 19.30 Uhr

**THEATER ZEPPELIN/HOHELUFTSCHIFF E.V.**  
Kaiser-Friedrich-Ufer 23  
mail@hoheluftschiff.de

**„Lotta kann fast alles!“**  
EXTRAVORSTELLUNG Samstag den 20.11., um 16:30  
**„Weihnachtsfee Schneeflöckchen“**  
EXTRAVORSTELLUNG Samstag den 27.11., um 17:00  
Theater Zeppelin 3+ Anmeldung unter mail@hoheluftschiff.de

## Weihnachtsmärchen-Spielplan

**THEATER AN DER MARSCHNERSTRASSE**  
Marschnerstr. 46  
Tel. 040-29 26 65

**DER REGENBOGENFISCH**  
Unser Familien-Weihnachtsprogramm  
28. Nov. bis 19. Dez. Sa/So 13 + 16 Uhr ab 4 Jahre, frei nach M. Pfister



**Wichtig: nach dem Eisbaden erst mal einen heißen Tee trinken**



**Die „Eisbademeisters“ tragen ihr Klub-Logo stolz auf dem Sweatshirt.**

reist ist. „Manchmal kann die Kälte richtig wehtun und das Rauskommen ist schlimmer als das Reingehen.“

Viele Eisbader sind davon überzeugt, dass das kalte Wasser abhärtet und Erkältungserkrankungen vorbeugt. Aber mal abgesehen vom praktischen Nutzen ist es ganz einfach so, da sind sich auch die vier Frauen einig, dass Winterbaden süchtig – und glücklich – macht.

Jahreszeit erst mal Überwindung kostet, da sind sich alle einig. „Ich frage mich jedes Mal, warum ich das eigentlich mache“, sagt Andrea Prumbaum, die aus Elmshorn zum Bad in der Elbe ange-

reist ist. „Manchmal kann die Kälte richtig wehtun und das Rauskommen ist schlimmer als das Reingehen.“



**Wer im Winter draußen baden will, sollte ganz langsam ins Wasser steigen – und nie allein.**

In Hamburg ist Katharina Lohse die Leiterin der Gruppe, die seit einem Jahr besteht. Die 45-Jährige arbeitet als Ergotherapeutin und sagt: „Mental und seelisch tut das Baden im kalten Wasser total gut“, sagt sie. Ihre Mitschwimmerin Vanessa Wiegmann ergänzt: „Nach dem Baden fühle ich mich immer wie neugeboren. Wir haben im Januar in der Ostsee mit dem Schwimmen angefangen und einfach nicht mehr aufgehört. Das lag sicher auch daran, dass man zu Corona-Zeiten nicht viele Alternativen hatte.“ Sie geht – je nach Tagesform – zwischen einer und fünf Minuten ins Wasser.

Auch Nicole Soltau schwärmt vom Glücksgefühl, das sich nach dem Baden im Kühlen einstellt. Dass das Schwimmen in der kalten



### Wichtige Tipps zum Eisbaden

1. Niemals in unbekanntem Gewässern schwimmen und niemals allein starten. Es sollte immer eine zweite Person mitkommen und am Ufer oder Strand stehen und aufpassen, dass nichts passiert.
2. Langsam ins Wasser gehen, damit sich der Körper an die Kälte gewöhnen kann. Ohrstöpsel können Schwindel vorbeugen, Fülllinge und Handschuhe mildern die Kälte. Zur Sicherheit eine Boje mitnehmen und eine Badekappe in leuchtender Farbe aufsetzen.
3. Ganz wichtig für alle Anfänger: Nicht mit dem Schwimmen aufhören, wenn der Sommer vorbei ist, sondern immer weitermachen – am besten jeden Tag zum Badesee oder ans Meer fahren. So kann man sich langsam an die fallenden Temperaturen gewöhnen. Kalt duschen ist auch eine beliebte Methode, um den Körper abzu härten.
4. Als Richtlinie für die Dauer des Schwimmens im kalten Wasser gilt: eine Minute pro Grad Wassertemperatur. Bei zehn Grad also zehn Minuten schwimmen, bei fünf Grad maximal fünf Minuten.
5. Niemals im kalten Wind stehen bleiben, sofort die nassen Sachen aus- und ganz schnell warm anziehen, einen heißen Tee trinken. Und auf keinen Fall direkt nach dem Schwimmen in die Sauna oder unter die heiße Dusche – das ist zu viel für den Körper.

**Weitere Infos zum Schwimmen in kaltem Wasser (auf Englisch):**  
[outdoorswimmingsociety.com/tips-on-winter-swimming](https://outdoorswimmingsociety.com/tips-on-winter-swimming)

**JUSTIN BIEBER**  
 JUSTICE WORLD TOUR

**16. JANUAR 2023**  
**HAMBURG**  
**BARCLAYS ARENA**

BRAVO | NJOY | Ministry of Motorsports | AEG | FKP SCORPIO

TICKETS UNTER [EVENTIM.DE](https://eventim.de)  
[JUSTINBIEBERMUSIC.COM](https://justinbiebermusic.com)

Fotos: Bettina Blumenthal