



Sag ich doch, ist nicht kalt – Trainer Thomas Zeitler und Eisschwimmen-Anfängerin Heidi Nicolai ziehen einen Kreis im Baggersee.

Foto: Florian Kleinschmidt

Eisschwimmen – reine Kopfsache

Bei 5,5 Grad Wassertemperatur ziehen Schwimmer in Volkmarode ihre Kreise.

Von Jörn Stachura



„Eisschwimmen wird bald olympisch – natürlich bei den Winterspielen.“

Robert Roller, Initiator des ersten Ad-vents-Eisschwimmens.

kalten Wasser aus. Badehose sowie wärmende Handschuhe und Socken aus Neopren reichen dazu als Schutz. Natürlich müsse man nicht nur wissen, wie man das macht, sondern das auch beständig trainieren, so der Organisator des ersten Braunschweiger Ad-vents-Eisschwimmens.

Mitstreiter Zeitler bestätigt das: Üben erhöht die Kältetoleranz, und das Gehirn merke sich bereits nach dem ersten Eisschwimmen, dass Kälte nicht Tod

heißt und es für Panik keinen Grund gibt.

Doch das erste Eisschwimmen, wenn man nicht wisse, wie der Körper darauf reagiert, das sei noch kein Vergnügen. Zumindest am Anfang nicht.

Ein, zwei Minuten dauere es nämlich, dann schalte das Nervensystem ab. Es bleibe nur noch ein leichtes Prickeln auf der Haut. Hormone werden ausgeschüttet.

„Das ist herrlich. Mitten im Winter durch einen See schwimmen. Ganz still ist es. Und es ist weder kalt noch schmerzt es.“ Das sagt Heidi Nicolai. Sie ist Übungsleiterin der Pilates-Gruppe beim SV Querum. Unbedingt wollte sie das Eisschwimmen einmal testen. In Begleitung von einer kleinen Rettungsboje und Thomas Zeitler geht auf eine etwa 40 Meter langen Runde durch den

Baggersee der ehemaligen Ziegelei bei Volkmarode. Spaziergänger bleiben stehen. Schauen verwundert zu. Und gehen schnell weiter. Ihnen ist kalt.

Heidi Nicolai ist hingegen nicht kalt. Krebsrot steigt sie zwar aus dem Wasser, schlüpft in Trainingsanzug und Sportschuhe. Eine Joggingrunde um den Baggersee bringt ihren Körper aber wieder in den Normalzustand.

Volkmarodes Eisschwimmer wollen vor Weihnachten erneut eine Trainingseinheit anbieten.

Sehen Sie mehr!

Weitere Fotos vom Eisschwimmen sehen Sie im Internet unter

braunschweiger-zeitung.de

Strabe 90, ☎ 320 04.
Apotheke am Marienstift, Helmstedter Straße 130, ☎ 731 04.

Ärzte

Ärztlicher Bereitschaftsdienst, Salzdhalmur Str. 90 (Klinikum): 19-7 Uhr, Sprechst.: 19-23 Uhr. ☎ 11 61 17.
Augenärztlicher Bereitschaftsdienst: Sprechstunde 20-22 Uhr. ☎ (05 31) 700 99 33.

ORTSBÜCHEREIEN

Wenden, Heideblick 20: 9-14 Uhr.
Lehndorf, Saarstraße 125-126: 14-19 Uhr.
Volkmarode, Alte Dorfstraße 2: 15.30-18 Uhr.
Dibbesdorf, Alte Schulstraße 13: 16-18 Uhr.
Lamme, Frankenstr. 29: 16-18 Uhr.
Leiferde, Fischerbrücke 9: 16-18 Uhr.
Schapen, Schapenstraße 2: 17-18 Uhr.

KORREKTUR

Im Artikel „Die Stellungnahme der 56 Kirchenleute“ vom 25. November fehlt in der Auflistung der Unterzeichner der Braunschweiger Pfarrer Henning Böger. Wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen.

TELEFON-TIPPS

Günstige Call-by-Call Anbieter ohne Voranmeldung

Ortsgespräche¹⁾

Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter	Cent/min
0- 7	01028	Sparcall	0,1
	01070	Arcor	0,59
7- 9	01028	Sparcall	0,88
	01097	01097teleco.	1,46