

Erst wie Nadelstiche, dann wohlige Wärme

WÜSTENROT Roland Schweizer schwimmt im klirrend kalten Finsterroter See – Nach dem Bad fühlt er sich wie neugeboren

Von unserer Redakteurin
Sabine Friedrich

Er packt ein Beil und einen Rechen aus dem Kofferraum aus. Wozu? Das wird nach ein paar Schritten klar, wenn der Blick hinunter auf eine glatte Wasseroberfläche fällt. Der Finsterroter See ist zugefroren. Deshalb muss Roland Schweizer das Eis aufbrechen, bevor er in das klirrend kalte Wasser steigen kann. Der Löwensteiner macht seit drei Jahren Eisschwimmen – und es tut ihm körperlich und psychisch gut, versichert der 66-Jährige.

Draußen ist es genauso kalt wie im Wasser: Zwei Grad hat Schweizer gemessen. Es weht ein unangenehmer Wind, der Himmel ist wolkenverhangen – das richtige Wetter, um es sich am Kaminofen bei einer Tasse Tee gemütlich zu machen.

„Am Anfang ist es eine brutale Überwindung.“

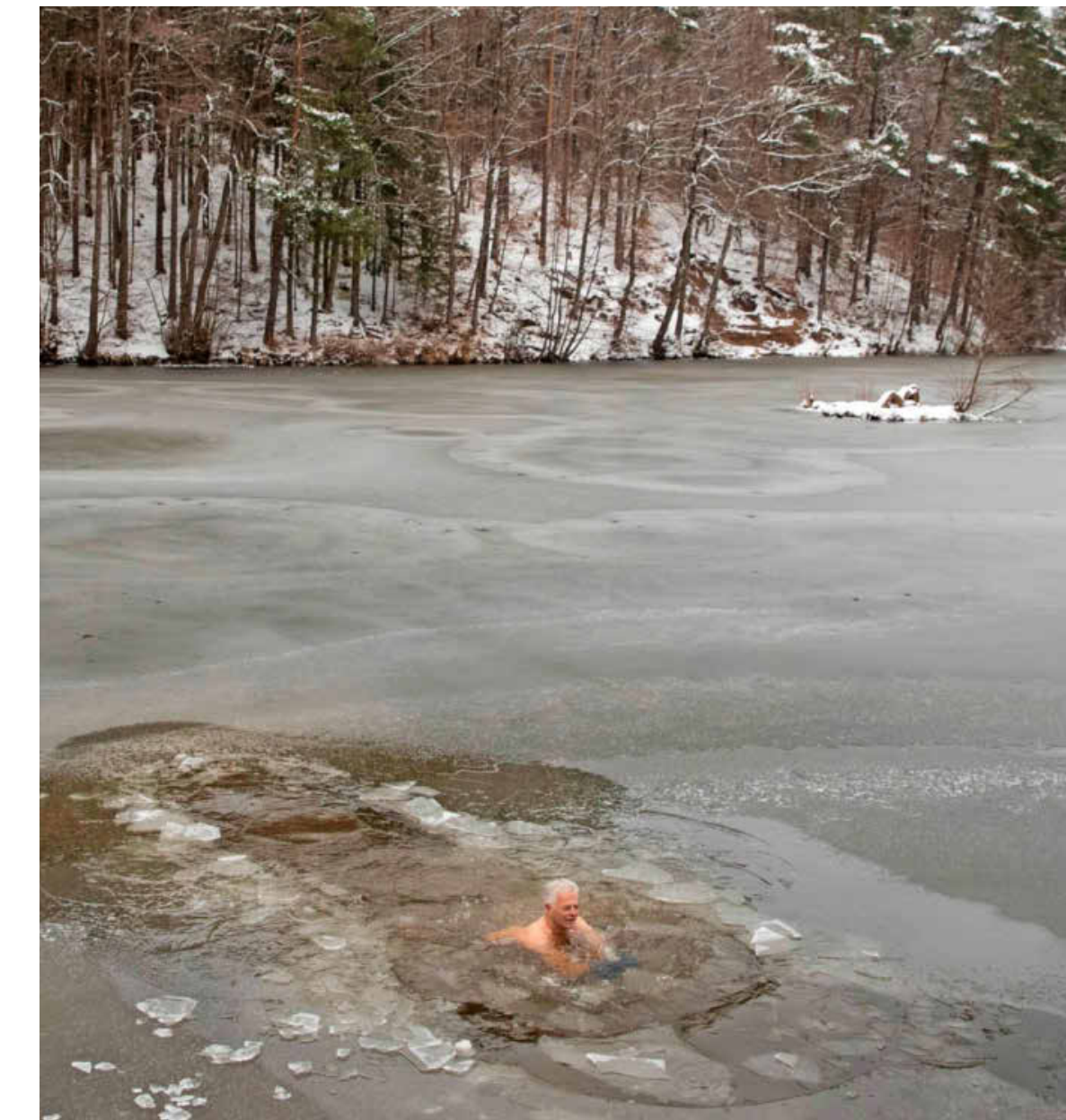
Roland Schweizer

Schweizer mag es an diesem Nachmittag erstmal lieber eisig kalt.

Atemtechnik In kurzer Radlerhose, Badeschuhen und Shirt hackt er am Bootsanleger ein Loch und eine kurze Bahn ins Eis. Dann macht er sich „warm“, kurbelt mit Schrägstützen am Geländer den Kreislauf an und sorgt für eine ordentliche Durchblutung der Muskeln. Es folgt das Kurzprogramm der Atemtechnik: Er nimmt 30 tiefe Atemzüge durch die Nase, lässt die Luft bis in den Bauch fließen, bevor er ausatmet. „Das ist ein Gefühl, als ob man eine Luftmatratze aufbläst“, beschreibt er den leichten Schwindel.

Nächste Vorbereitung: Schweizer hält sich die Nase zu und füllt die Lunge mit Luft, hält sie eine Minute an. Eine weitere Übung: Alle Luft ist aus der Lunge entwichen, Schweizer atmet eine Minute nicht ein. Danach wiederholtes, schnelles Ausatmen, noch ein paar Schrägstützen und Faustklopfen auf die Brust.

Schweizer zieht das Oberteil aus und Handschuhe an – die Mütze hat



Vor dem Bad im zwei Grad kalten Finsterroter See hat Roland Schweizer die etwa ein Zentimeter dicke Eisschicht mit dem Rechen aufgebrochen. Beim Schwimmen drückt er die Schollen beiseite.

Foto: Andreas Veigel

er vergessen. Etwas unangenehm, denn die meiste Wärme verliere der Körper über den Kopf. „Am Anfang ist es eine brutale Überwindung“, gibt der Personalratsvorsitzende der Heilbronner Hochschule und Leiter der Zentralen Studienberatung zu. Mentale Visualisierung helfe. „Ich stelle mir vor, dass in meinem Herz Feuer lodert.“ Er reibt Arme und Rumpf mit Schnee ab und gleitet zwischen die Eisschollen, die er beim Schwimmen ein- und wegdrückt. „Ich muss den Eisbrecher

spielen“, meint er noch schmunzelnd. Die Kanten sind messerscharf, deshalb die Handschuhe.

„Knackig“, kommentiert er die Wassertemperatur. „Boooaaah“, entfährt es ihm mehrfach. Vier bis fünf Minuten lang habe er das Gefühl, wie mit Nadeln gestochen zu werden. Dann spürt er die Kälte nicht mehr. „Bei mir fängt gerade die Wärmeproduktion an“, ruft er aus dem See an Land. Schweizers Haut wird rosig. Er fühlt sich jedesmal wie neu geboren.

„Ach Gott, ach Gott“, traut eine Spaziergängerin mit Hund ihren Augen nicht. Eine andere kennt den Eisschwimmer schon, der nach der Sperrung des Breitenauer Sees auf den Finsterroter See und einen kleinen Waldteich in der Nähe ausgewichen ist, um sich zwei- bis dreimal pro Woche seinem speziellen Gesundheitstraining zu unterziehen.

Vorbild Wie kam er dazu? Vor etwa sechs Jahren beobachtet er in Island einen Menschen in einem Glet-

Ärztlicher Check

„Ich bin kein Esoteriker“, betont Roland Schweizer. Bevor er die Wim Hof-Methode anwendete, wollte er sich wissenschaftlich und ärztlich abgesichert wissen. Ein **Lungenfunktionstest** ergab vor dem Start 80 Prozent Lungenvolumen, das er mit dem Eisschwimmen auf 135 Prozent steigern konnte, so der jährliche Test. Beim Kardiologen erfolgte ein Belastungs-EKG und ein **Herzecho**. Sein Leistungsvermögen sei schon mit 95 Prozent hoch gewesen, nun sei die Herzleistung bei 150 Prozent. Eigentlich ein Wert, „den man in meinen Alter nicht mehr erreichen kann“, sagt der 66-Jährige, der von seinem Gesundheitstraining überzeugt ist. Wim Hof's Philosophie: Mit der Kraft der Kälte könne man bei bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden. *bif*

schensee. Wie kann er das aushalten?, fragte sich Schweizer und sprach den Mann an. Es handelte sich um Wim Hof, den niederländischen Kälte-Extremsportler. Der Löwensteiner war skeptisch, stieß bei seinem nächsten Islandaufenthalt aber auf die Titelseite einer Zeitung: „The Iceman is back“ (Der Eismann ist zurück).

Schweizer recherchierte über den Mann, las seine Biografie. Die enthält ein dramatisches Erlebnis, den Selbstmord seiner Frau. Um über die Trauer hinwegzukommen, entwickelte er Techniken, extreme Kälte ertragen zu können. Auch Schweizer hatte schwere Schicksalsschläge zu erleiden: Sein Bruder starb 2018 an einem Gehirntumor, danach verlor er seine Eltern, seinen Vater durch Corona. „Das hat mich aus der Bahn geworfen“, sagt er. „Für mich ist es erleuchtend, wenn man aus der Komfortzone herausgerissen wird und sich in die Kälte begibt, dass man dann eine innere Kraft entwickeln kann, die Trauer zu überwinden.“ Er merke, dass ihm das Eisschwimmen gut tue, nicht nur körperlich, auch psychisch mit dem Bewusstsein, harten Schmerz verwinden zu können.