

Heilsamer Schock im Eis

Die Finnen baden gern im Meer, vor allem im Winter. Denn die Kälte härtet ab. Das schützt zwar nicht vor Husten und Schnupfen, wirkt aber als Blitzkur gegen den Stress

VON OLAF KANTER

Eine Portion Mut gehört dazu:
Die Wassertemperatur im Eisloch –
„Avanto“ im Finnischen – liegt
unter null Grad. Der Salzgehalt
senkt den Gefrierpunkt





Schwerpunkt • HEILQUELLE

DU DARFST DABEI NICHT DENKEN! Du musst es einfach tun. Und schnell. Dann ist es nicht ganz so schlimm“, rät Maarit Castrén. Nett gemeint. Aber ich höre nur das letzte Wort: schlimm.

Der Horizont im Westen Helsinkis ist tiefgefroren. Das Meer liegt unter einer Decke aus Eis, die Bäume am Ufer versinken im Schnee. Ein böiger Wind kommt aus Sibirien und pustet die Rauchfahne vom Kohlekraftwerk in einem dunklen linealgeraden Strich über das Meer. Die Luft ist minus fünf Grad kalt, und ich habe nur eine Badehose an. Die Holztreppe vor meinen nackten Füßen führt zu einem Loch im Eis.

„Avanto“ nennen die Finnen ihr Winterbad. Das klingt schön. Beruhigend sogar. Avanto! Kurz und schmerzlos!

Maarit schiebt sich an mir vorbei, steigt zügig die Stufen herunter, bis ihr das Wasser bis zum Bauch reicht. Dann drückt sie sich kräftig ab und gleitet lässig hinüber zum Rand des kreisrunden Lochs in der Seurasaari-Bucht. Die Eisdecke ist 15 Zentimeter dick, die Wassertemperatur beträgt etwa minus 0,3 Grad. Mal sehen, was meine Füße dazu sagen.

Hmm. Geht eigentlich.

An den Waden und Knien fühlt es sich auch nicht übel an. Noch eine Stufe, und ich ahne, warum mich die Kälte nicht stört. Ich spüre meine Beine nämlich gar nicht mehr. Aber jetzt kann ich auch nicht mehr zurück. Nicht denken, einfach machen. Ich hole noch einmal tief Luft und riskiere einen großen Schritt vorwärts.

HHHHhhhhhhhhhh!

Luft! Habe ich nicht eben Luft geholt? Mehr Luft! Meine Lunge steckt in einem Schraubstock und wird fürchterlich gequetscht. Sonst fühle ich überhaupt nichts mehr. Doch. Arme und Beine sind irre steif. Wo ist die Treppe? Ein kräftiger Schwimmzug, ein Griff nach dem Geländer und raus, alles in einer Bewegung. Eine Zehntelsekunde länger hätte ich das nicht ausgehalten.

„Reine Gewöhnungssache“, meint Maarit danach beim Auftauen in der Sauna. Sie ist Notärztin und kommt drei bis vier Mal in der Woche zum Eisschwimmen ans Meer. Am liebsten vor dem Bereitschaftsdienst. „Ich habe alle möglichen Sportarten ausprobiert. Joggen, Langlauf, Volley-

ball. Aber danach war ich immer müde. Wenn ich im Eiswasser war, bin ich hellwach und halte die Marathon-Schichten im Dienst viel besser aus“, findet die Ärztin.

Hellwach! Kein Wunder nach dieser Schocktherapie. Wie ist sie bloß auf dieses extreme Hobby gekommen? Maarit zeigt auf die drei älteren Damen vor uns und den älteren Herrn zur Rechten, der mit einer großen Schöpfkelle Wasser auf den Saunaofen gießt, bis jeder Atemzug in der Nase brennt wie Pfeffer. „Ich glaube nicht, dass diese Leute ihren Sport extrem nennen würden. Avanto-Schwimmen ist in Finnland Volkssport“, entgegnet meine Gastgeberin. „Wie sieht’s aus – bereit für die nächste Abkühlung?“

Juhani Smolander ist Physiologe und wollte eigentlich mit uns ins Wasser, aber er hat sich eine Erkältung eingefangen. „Trotz regelmäßigen Eisschwimmens“, schnieft er und kommt damit gleich zum Thema: Ist Winterbaden gesund? Härtet es ab? Seine Doktorarbeit hat er über Hitzestress geschrieben. Jetzt forscht er, wie der Mensch Kälte verträgt. Er hat Hochseefischer untersucht und Forstarbeiter, Teilnehmer einer Antarktisexpedition und Schlachter, die mit gefrorenem Fleisch arbeiten. „Diese Leute können auch in ihrer eisigen Umgebung noch mit bloßen Händen arbeiten. Warum halten sie die Kälte besser aus als wir?“, skizziert Juhani seinen Arbeitsauftrag.

Wenn der Körper extremer Kälte ausgesetzt wird, lösen Rezeptoren in der Haut über das vegetative Nervensystem eine Reihe lebenswichtiger Reflexe aus. „Die Blutgefäße verengen sich, die Viskosität des Blutes wird erhöht und die Atemfrequenz gesteigert“, erklärt der Physiologe. Weil der Körper über den Blutkreislauf Wärme nach außen abgibt, schaltet er an der Peripherie auf Sparbetrieb und versorgt primär die inneren Organe. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, um mehr Energie bereitzustellen. Vorübergehend gelingt es dem Körper sogar, die Temperatur zu erhöhen. Eisschwimmer lieben diesen Moment – wenn ihnen im Wasser nach zwei Minuten plötzlich richtig warm wird.

Wie sich Kälte langfristig auf den Organismus auswirkt, ist bisher kaum erforscht: „Wir wissen, dass der Körper mit



einer stärkeren Verengung der Blutgefäße reagiert und das braune Fettgewebe aktiviert“, berichtet Juhani. Braunes Fett? „Umschließt Herz und die großen Blutgefäße und gibt Energie direkt als Wärme ab. Bei Neugeborenen ist dieser Wärmespeicher gut entwickelt, aber er bildet sich zurück, wenn er nicht gebraucht wird.“ Allerdings sind diese physiologischen Effekte geringer, als die Mediziner ursprünglich vermutet haben. „Ein Arzt der US-Navy hat eine Gruppe von Marines einen

Schwerpunkt • HEILQUELLE



© Nina Parikka/All Over Press/Agentur Focus

Die Zimmerlichen unter den Avanto-Schwimmern steigen erst nach der Sauna ins Eisloch. Die wahren Freunde der Kälte brauchen nicht vorzuheizen

Monat lang jeden Tag eine Stunde in zehn Grad kaltem Wasser schwimmen lassen“, erinnert sich Juhani. „Er hat regelmäßig alle wichtigen Parameter untersucht – und keine bedeutenden Veränderungen gefunden.“

mare No. 19, April/Mai 2000

Juhani selbst hält die körperliche Anpassung bislang für einen untergeordneten Faktor. Der wichtigste Prozess, glaubt er, findet im Kopf seiner Probanden statt. Sie zeigen „habituelle Adaptation“, was der Forscher so übersetzt: „Auch an Kälte kann man sich gewöhnen.“

Wer allerdings glaubt, sich mit dieser Prozedur gegen Bazillen und Viren stählen zu können, der irrt: „Eine Ärztin in Tampere hat Ende der achtziger Jahre 300 Eisschwimmer einen Winter lang mit einer

Kontrollgruppe verglichen“, berichtet Juhani. „Ergebnis: Die Avanto-Jünger litten genauso oft an Schnupfen oder Grippe wie die Nichtschwimmer.“

Aber die Schocktherapie hat trotzdem ihr Gutes: „70 Prozent der Eisschwimmer glauben, dass sie weniger anfällig für Stress sind“, zitiert Juhani eine Umfrage des Avanto-Verbands. Die Zuversicht der Sportler wird gestützt durch eine Untersuchung der Physiologin

Schwerpunkt • HEILQUELLE

Pirkku Huttunen von der Universität Oulu. „Regelmäßiges Winterbaden steigert die Ausschüttung von Hormonen wie Noradrenalin, Cortisol und Endorphin, mit denen sich der Körper gegen physische und psychische Belastungen und Schmerzen wehrt“, fasst Juhani zusammen. Die Folge: Die Kollegin Huttunen: Avanto härtet doch ab – und zwar gegen Stress.

Paula Kokkonen steigt drei bis vier Mal in der Woche ins Eiswasser. Sie ist Abgeordnete der Konservativen im finnischen Parlament und die „offizielle Vorzeigeschwimmerin“ des Avanto-Verbands – eine Ehre, die ihr gelegentlich Ausdauerleistungen abverlangt: „Da stehen dann Reporter in Daunenjacken auf dem Steg und schicken mich im Wasser hin und her: Schwimm noch mal in die Mitte. Und jetzt zum Eis rüber ... ich bin jedes Mal fast erfroren dabei.“

Dieses Mal friert der Reporter mit.

Aber es fällt mir schon etwas leichter als bei der Premiere. Ich wage mich in die Mitte des Eislochs hinaus, wo Paula gerade mit dem Kopf ganz untertaucht. „Der menschliche Körper hält viel mehr aus, als ihm der Verstand zutraut“, behauptet sie. Mein Verstand analysiert die Signale, die mein Körper sendet. Atmung: hastig. Arme und Beine: steife Schwimmbewegungen, eher gefühllos. Herzschlag: und wie! Der Verstand empfiehlt: zurück an die Treppe.

Ich zwingen mich zu gelassenen Bewegungen. Pekka, Paulas Ehemann, klettert gleich nach mir aus dem Wasser. Was macht er nur so lange? Er lehnt sich an das Holzgeländer des Stegs und erzählt: „1986 hatten wir minus 40 Grad und sind trotzdem ins Avanto gegangen. Da hat sich das Wasser fast warm angefühlt. Nur ist uns beim Rückweg in die Sauna das Wasser auf der Haut gefroren.“

Ich revanchiere mich mit meiner kältesten Segel-Anekdote – Schnee an Deck, alles höllisch glatt, Schoten steif gefroren – und vergesse dabei Eis und Winterwind.

In der Sauna ist es rappellvoll. Alles Avanto-Schwimmer. „Das Winterbaden boomt“, erklärt Paula. „Es gibt ein Dutzend Vereine in Helsinki, die Eisloch und Sauna unterhalten. Alle sind komplett voll. Sie nehmen nicht einmal neue Kandidaten auf die Warteliste.“ Ihr Winterschwimmerclub,

gegründet 1924, zählt 500 Mitglieder. 44 waren laut Gästebuch heute schon zum Schwimmen da.

Pentti Lagus hat den Bedarf an Winterbadestellen erkannt. Als Direktor der städtischen Sportbehörde ist er für den Bau von Yachthäfen und Fußballplätzen zuständig und für die Vergabe von Angelizenzen. Und jetzt prüft er, wie auch öffentliche Badestrände wintertauglich gemacht werden können. „Wir haben ein Verfahren entwickelt, unsere Yachthäfen eisfrei zu halten. Das wollen wir jetzt auch an den Eislöchern der Schwimmer testen.“ Über Rohre will er Luft zum Meeresgrund



Avanto de Luxe: Eine Zeltkuppel schützt die Schwimmer vor dem Winterwind

pumpen, wo das Wasser im Winter ein paar Zehntelgrade wärmer ist als an der Oberfläche. Die aufsteigende Luft transportiert das „warme“ Wasser nach oben und verhindert so, dass die Avanto-Badestellen zufrieren. Eine Pilotanlage ist bereits installiert – in der Seurasaari-Bucht vor dem olympischen Ruderstadion von 1952, ganz in der Nähe der Innenstadt. „Dort wird in diesem Jahr die erste Weltmeisterschaft der Eisschwimmer ausgetragen“, begründet Pentti.

Helena Räikkönen, die finnische Meisterin im Avanto-Schwimmen, erscheint wie immer im schwarzen Bikini am Eisloch. Nicht dass die Einteiler ihrer Mitschwimmerinnen besser isolieren. Aber Helenas knappes Outfit hat psychologische Tiefenwirkung: Wenn sie den Som-

mer auf der Haut trägt, was soll ihr der Winter da anhaben können?

Helena ist schnell. 22,3 Sekunden benötigt sie für die Wettkampfstrecke von 25 Metern. Für die WM rechnet sie sich trotzdem keine Chancen aus: „Da kommen die Russen. Und die fühlen überhaupt nix. Bei unserer letzten Landesmeisterschaft gab's vor dem Rennen eine Art Schauschwimmen. Ein Russe ist 45 Minuten im Wasser geblieben, bis ihn die Veranstalter aufgefordert haben, endlich herauszukommen.“

Aber es sieht nicht so aus, als würde Helena die Kälte irgendwie stören. Sie schwimmt schon ihren dritten Kreis. Ich halte so lange aus wie noch nie. Eine ganze Runde. Und noch ein Abstecher zur Eiskante. Helena zieht unbeeindruckt ihre Bahnen. Ich flüchte zur Sauna.

Jouko Seppänen, Eisschwimmer und Professor für Künstliche Intelligenz, glaubt, dass der Sport seinen Ursprung in der Taufe mit Eiswasser hat, wie sie die orthodoxe Kirche zur Zeit der russischen Herrschaft über Finnland einführte. „Avanto ist eine spirituelle Reinigung durch das Wasser, wie wir sie aus vielen Religionen kennen“, ist Jouko überzeugt. „Bei uns ist das Wasser, das von den Sünden befreit, eben ein bisschen kälter.“

Der aktuelle Boom des uralten Rituals ist für Jouko ein Zeichen, wie dringend auch das Finnland von heute spiritueller Reinigung bedarf: „Der Verlust der Natur und der Arbeitswahn sind die Sünden unserer modernen Gesellschaft. Avanto heilt beides. Es ist zugleich ein intensives Naturerlebnis und eine Blitzkur gegen alle Sorgen.“ Jouko vergleicht den heilenden Effekt des Avanto-Schwimmens mit dem Dreifinger-Notstopp am Computer: So wie der Rechner nach der Schock-Kombination „Strg + Alt + Entf“ alle Probleme vergisst, löscht auch der müde Mensch alles, was ihn quält. Was bleibt, ist dieses Nachglühen, dieses angenehme Kribbeln auf der Haut. Da sind sich übrigens alle Avanto-Schwimmer einig: Am schönsten ist es, wenn alles überstanden ist. ☺

Olaf Kanter, Jahrgang 1962, ist mare-Redakteur für Wirtschaft und Politik. Zuletzt schrieb er in Heft 17 über die legendäre Hafenstadt Shanghai