

In den eiskalten Glattalpsee abgetaucht

Aus Leidenschaft taucht Jeannette Stangier-Bors in Schwyzer Seen ein. Nun gibt sie diese Faszination im Buch «Eiskalt schwimmen» weiter.

Petra Imsand

Eine grosse, durch Risse geteilte Eisplatte schwimmt auf dem Glattalpsee. Perfekte Bedingungen für Jeannette Stangier-Bors. Zusammen mit Xaver Büeler, Autor des Buches «Outdoor-Paradies Schwyz», hofft die Eisschwimmerin aus Uster auf spektakuläre Aufnahmen. «Nach dem ersten Kälteschock im eisigen Glattalpsee stellt sich ein wohliges Kribbeln im Körper ein. Ich schwimme geschätzt 80 Meter durch das Wasser zur Eisplatte. Hier umgibt mich Kälte, die ich dank dem wohligen Kribbeln problemlos annehmen kann. Nur Hände und Füsse sind sehr kalt, ich spüre sie fast nicht mehr. Ich kann mich nicht zurückhalten und jauchze vor Freude auf.»

Die Wassertemperatur beträgt knapp 2 Grad. Es war Pfingsten vor zwei Jahren, als sie von Xaver Büeler vom Ufer aus durch ein Loch im Eis gelotst wurde. Er drückte den Auslöser. Entstanden sind imposante Aufnahmen – unter anderem auch das Titelbild des Buches «Eiskalt schwimmen», welches kürzlich erschienen ist.

Sich von der Kälte umarmen lassen

Winterschwimmen, auch als Eisschwimmen bekannt, hat sich zunehmend zu einem Trend entwickelt. Besonders in nördlichen Ländern ist das Eisschwimmen jedoch seit langer Zeit eine Tradition. In den letzten Jahren hat das Eisschwimmen auch in wärmeren Regionen und urbanen Gebieten an Popularität gewonnen, da immer mehr Menschen die gesundheitlichen Vorteile und den mentalen Kick des kalten Wassers für sich entdeckt haben.

Bei Jeannette Stangier-Bors ist dieser Moment schon etwas her (siehe



Jeannette Stangier-Bors zeigt in ihrem Buch, wann man wo ins eiskalte Wasser kann. Diese Aufnahme zeigt sie im Glattalpsee.

Bild: IceSwim4Hope

Box). Bereits als Zehnjährige habe sie auf langweiligen Wanderungen das Schwimmen in Bergseen als Highlight erlebt. Später kamen unzählige Kaltwassererlebnisse mit der Familie und Freunden dazu. «Wenn ich ins kalte Wasser steige, lasse ich die Kälte mich umarmen. Es ist ein Loslassen, ein Sich-der-Kälte-Ergeben.» Und trotzdem spricht sie bezüglich Kälteschmerz von einer Ganzkörperohrfeige. «Ein bis zwei Minuten ist dieser Schmerz da,

dann «wohlt» es mir. Dieses Gefühl stellt sich bei mir bereits ein, wenn ich ein kaltes Gewässer sehe. Der Schmerz ist nicht relevant. Es geht nur um den Benefit.» Unter Wasser sei sie ganz bei sich.

«Es ist eine komplette Entschleunigung. Ich empfinde die Kälte als meine Freundin, die mir Gutes tut, meine chronischen Rückenschmerzen für mindestens zwei Stunden lindert, mich glücklich und achtsam macht. Es entschleunigt mich komplett.»

Kältezeit in der Glacetruhe auf dem Sitzplatz

Jeannette Stangier-Bors lebt in Uster. «Leider ist es mir nicht möglich, jeden Tag in ein wirklich kaltes Gewässer zu steigen. Deshalb steht auf meinem Sitzplatz zu Hause eine Glacetruhe.» So schafft es die Schwimm- und Sportlehrerin im Idealfall, drei- bis viermal pro Woche ihrer Leidenschaft zu frönen. Und wie lebt es sich im Sommer als leidenschaftliche Eisschwimmerin? «Eiskaltes Wasser ist nur eine Frage der Höhe», kontert die Autorin. Auf über 2500 Metern über Meer gebe es schliesslich auch im Sommer eiskaltes Wasser. So haben heute fast alle Gletscher, wo es topografisch möglich ist,

einen See. «Der wohl einzige Benefit des Klimawandels.» Als besonderen Kraftort und Lieblingssee nennt die Autorin im Gespräch mit dem «Boten» den Chüeboden-Gletschersee. Ausgangspunkt der Wanderung dorthin ist All'Aqua. «Ein See, in den man sich verliebt.»

«Panik hatte ich nicht, doch wohl war mir absolut nicht mehr»

Sie ist eine leidenschaftliche Vertreterin der «3, 2, 1»-Methode – und schon ist sie unter die Wasseroberfläche getaucht. Durch das jahrelange Sich-dem-kalten-Wasser-Aussetzen kennt sie ihren Körper und wie er auf die Temperaturen reagiert, bestens. Und trotzdem sind die potenziellen Gefahren beim Schwimmen im kalten Wasser nicht zu unterschätzen. Um diese Risiken zu minimieren, ist es wichtig, langsam an das kalte Wasser gewöhnt zu werden, nur in Begleitung zu schwimmen und Vorsichtsmassnahmen wie Wärme- und Windschutz und eine angemessene Dauer im Wasser einzuhalten. Im Buch «Eiskalt schwimmen» macht die Autorin wiederholt darauf aufmerksam und gibt der Leserin und dem Leser zehn goldene Sicherheitsregeln mit. Jeannette Stangier-Bors lebt nach dem Mot-

to «Du kannst das». Es sind diese drei Worte, welche sie auch bei Schwimm- und Informatikcoachings weitergibt.

Und trotzdem musste auch sie schon erleben, wie es ist, wenn es plötzlich nicht mehr selbstverständlich ist, sich im kalten Wasser wohlfühlen. Wenn man in weniger als 5 Grad kaltem Wasser schwimme, sei es wohl fast vergleichbar mit der lebensunfreundlichen Zone über 8000 Meter über Meer auf dem Mount Everest. Jeder sei für sich selbst verantwortlich. «Ich schwamm mit zwei Freunden einen Eiskilometer im Pfäffikersee. Auf den letzten 100 Metern merkte ich, dass ich nicht mehr kraulen konnte, weil mir schwindlig wurde. Panik hatte ich nicht, doch wohl war mir absolut nicht mehr. Heute weiss ich, dass ich nicht länger als 26 Minuten in so kaltem Wasser sein kann.»

Mittlerweile verzichte sie bewusst auf solche Challenges. «Ich muss keinen Eiskilometer mehr schwimmen. Vielmehr geniesse ich die wunderschönen Seen und treffe spannende, oft sogar inspirierende Leute. Das werde ich wohl machen, bis ich tot umfalle», sagt sie lachend. «Ich hoffe sogar, dass ich vielleicht eines Tages, wenn es so weit ist, in einem See einfrieren darf.»

Das Buch «Eiskalt schwimmen»

Jeannette Stangier-Bors ist eine leidenschaftliche Eisschwimmerin aus Uster. Sie hat in ihrer Altersklasse an verschiedenen internationalen Wettkämpfen erfolgreich teilgenommen, darunter Bronze an der WM 2022 in Polen und Silber und Bronze an der WM 2023 in Frankreich gewonnen.

Sie engagiert sich auch sozial, indem sie mit ihrem Projekt «IceSwim4Hope» Spenden für die Stiftung Sonnenschein, für krebskranke Kinder, sammelt. Ihre Erfahrungen im kalten Nass hat sie in dem Buch «Eiskalt schwimmen» festgehalten, in dem sie 30 besondere Kaltwasserorte in der

Schweiz, darunter auch vier aus der Region Schwyz, vorstellt. «Eiskalt schwimmen» beleuchtet die Geschichten hinter 30 Schweizer Gewässern, welche die Autorin über die letzten zehn Jahre hinweg erkundet, beschrieben und auch leidenschaftlich fotografiert hat. Neben den idealen Orten zum Eisschwimmen bietet das Buch detaillierte Informationen zur Unfallverhütung, zur Hypothermie und zur richtigen Vor- und Nachbereitung des Eisschwimmens. Zudem gibt es Hinweise zu Wettkämpfen, detaillierte Routenführungen, Kartenmaterial und Tipps für das optimale Training. (ip)

Tell-Winterschwimmen in Brunnen

Am Samstag, 16. November, und Sonntag, 17. November, findet im Lido in Brunnen das Tell-Winterschwimmen statt. Neben der Möglichkeit, kaltes Wasser in Begleitung zu erleben, gibt es Schulungen rund um die Risiken beim Winterschwimmen und Vorträge und Diskussionsrunden zu Kälteexposition im Tourismus oder Kälte in der Medizin. Mehr Informationen und Programm unter kaeltenetzwerk.ch. (red)

Bote  Medienpartnerschaft

men 2024 statt. Neben der Möglichkeit, kaltes Wasser in Begleitung zu erleben, gibt es Schulungen rund um die Risiken beim Winterschwimmen und Vorträge und Diskussionsrunden zu Kälteexposition im Tourismus oder Kälte in der Medizin. Mehr Informationen und Programm unter kaeltenetzwerk.ch. (red)



Posieren im Lido in Brunnen: Jeannette Stangier-Bors mit ihrem Buch «Eiskalt schwimmen». Bild: Petra Imsand