



Helga Riebold und Peter Klinke – orangene Strickmütze und Badekappe – sind echte „Rostocker Seehunde“. Woran man sie sonst noch erkennt? Sie und ihre „Artgenossen“ lieben das **Bad in der eiskalten Ostsee**.

Die sind nicht verrückt!

Am winterlichen Strand von Warnemünde sind die „Seehunde“ eine wöchentliche Touristenattraktion. Dabei wollen die Winterschwimmer aus Rostock doch nur gesund und aktiv bleiben. Gegen den Spaß im kalten Wasser haben sie aber auch nichts einzuwenden.

Von Frank Schlöber

Greift zu, Kinder!“ ruft Helga Riebold. „Ich nehme das Blech nur leer wieder mit.“ Sonntags gibt es immer Kuchen in der Umkleide des Rettungsturmes am Hotel Neptun. Die gehört im Winter den Seehunden von Warnemünde. Und irgendeiner von den rund 90 Winterschwimmern im größten Verein seiner Art Deutschlands hat garantiert am Sonnabend Geburtstag gefeiert. Wenn dann Kuchen übrig ist – und es ist immer Kuchen übrig – heißt es: Nimm das mit für deine verrückten Seehunde. Die haben doch sicher Hunger, wenn sie aus dem kalten Wasser kommen.

FÜR DIE WARNEMÜNDER und die Rostocker ist über die Jahre der Eindruck entstanden, als seien die See-

hunde nur am Feiern. Anbaden im Oktober, Weihnachtsschwimmen, Neujahrsschwimmen, Faschingsschwimmen, Abbaden im April – immer sind Fotojournalisten da und natürlich lassen sich die Seehunde nicht lumpen, sie ziehen sich ihre Badekostüme an, posieren, winken – und freuen sich dann über das Bild in der Zeitung.

Dabei sind die „ausgeflippten Junggebliebenen“ manchmal auch ganz froh, wenn mal keine Fotos gemacht werden. Dann können sie die ganzen Klamotten weglassen und nackt ins Wasser gehen – wie es sich gehört für Seehunde. Das ist am besten, der Stoff klebt nicht am Körper, man kann sich gleich am Strand richtig abtrocknen und in die Pantoffeln schlüpfen. Viele Winterschwimmer schützen ihre Füße mit Neopren-Schuhen vor der Kälte, sie behalten auch die

Mützen beim Schwimmen auf und geben acht, dass der Kopf nicht unter Wasser gerät. Auch die Müffchen um die Handgelenke haben ihren Sinn. Denn dort, an den Extremitäten, greift die Kälte natürlich am ehesten an.

Wer sich ein bisschen darauf einstellt, der kann beim Winterschwimmen starke Erlebnisse haben, ja, der kann einen richtigen Flash erleben. Zum Beispiel, wenn man bei -15 Grad Celsius merkt, dass die Sonnenstrahlen doch wärmen und der Wind überhaupt nicht kalt ist. Oder man nach einer Pause nochmal kurz ins Wasser geht und spürt, wie die Haut auf den doppelten Reiz mit einen ungestümen Kribbeln reagiert.

Der gesundheitliche Nutzen des Winterschwimmens ist unumstritten: Winterschwimmen erhöht die Anzahl der Leukozyten im Blut, die weißen Blut-

körperchen sind verantwortlich für die Immunabwehr bei Infektionen. Der gesamte Kreislauf ist an diesem gezielten Schock und der Wiederherstellung beteiligt – vom Herzen bis in die letzte Kapillare. Das macht auch wunderbar müde. Viele Winterschwimmer bestätigen, ihre Schlaflosigkeit damit überwunden zu haben. Auch bei Rheuma hat man mit dieser natürlichen Kälte-therapie bereits positive Wirkungen beobachtet. So sind Seehunde selten unter 50plus. Vielleicht muss man erst einmal ein paar Zipperlein haben, um an die positive Wirkung des Winterschwimmens zu glauben. Doch die gesundheitlichen Effekte erreicht man nur dann, wenn man regelmäßig schwimmt. Wer nur alle paar Wochen ins kalte Wasser steigt, der beweist zwar, dass er es drauf hat. Er schützt sich jedoch kaum vor Schnupfen und dem berüchtigten grippalen Infekt.

Diese Erfrischung wirkt aber auch seelisch. Wer einmal eine Saison mitgeschwommen ist, dem muss man nicht mehr erklären, warum man das macht. Der weiß auch, dass es keineswegs verrückt oder gar ein Extremsport ist, sich bei -10 Grad Celsius am Strand auszuziehen und in Wasser zu gehen, dessen Temperatur in guten Wintern durchaus unter den Nullpunkt fällt. Das Wasser der Ostsee hat einen Salzgehalt von rund 1,5 Prozent, damit gefriert es erst bei -1 Grad Celsius. Die Seehunde von Warnemünde schwö-

ren natürlich darauf, dass dieses eine Grad den Unterschied macht zu den Süßwasser-Winterschwimmern.

JEDER WINTERSCHWIMMER findet sein Maß. Das Minimum ist: Im Wasser zu bleiben, bis der Atem wieder ruhig geht. Wenn der Wellengang es zulässt, ein paar ruhige Schwimmzüge zu tun. Und dann wieder rauszugehen. Die Warnemünder Seehunde machen es wie die echten: Sie bleiben zusammen und achten aufeinander.

Und auch das Vereinsleben des 1988 gegründeten Clubs hat einiges zu bieten. So sind die Seehunde zum Beispiel immer wieder bei den Winterschwimmer-Weltmeisterschaften dabei: Sechs von ihnen flogen im März 2016 nach Tjumen in Sibirien. Natürlich ist auch die nächste WM ein Dauerthema nach dem wöchentlichen Bad in der Ostsee: Wer kommt 2018 mit? Schon jetzt finden sich die ersten Grüppchen zusammen. Es sieht nach einer Rekordteilnahme aus, Estland ist ja auch gleich um die Ecke.

Eine halbe Stunde nach dem Bad leert sich die Umkleide am Strand von Warnemünde. Die Seehunde machen sich auf dem Weg nach Hause.

Und der Kuchen? Peter Klinke holt Alufolie aus seiner Tasche, nimmt sich die letzten Stückchen vom Blech und packt sie ein. „Die ess’ ich heute Abend, Helga“, sagt er. „Deinen Bienenstich lass’ ich doch nicht stehen, das weißt du doch!“

Eiskalter Badespaß

Termine 2016/17 (Auswahl)

29.–31. Dez
Eisfasching und Eisbaden
Warnemünde

30. Dez
Eisbaden Zinnowitz

1. Jan
Neujahrsbaden
Kiel-Holtenau, Damp, Boltenhagen,
Kühlungsborn, Prerow,
Warnemünde

4. Feb
Usedomer Winterspektakel
Ahlbeck, Eisbaden Trassenheide



FRANK SCHLÖBER ist Journalist und Autor aus Rostock. Während seines Studienaufenthalts in Tansania überkam ihn eine große Sehnsucht nach Kälte. Ein paar Winter schwamm er bei den Warnemünder Seehunden mit.