

Kaltstart

1. Januar 2023, 8 Uhr

Nachdem viele von uns gerade erst eingeschlafen sind nach einer langen Partynacht zum Jahreswechsel, auf die wir über zwei Jahre gewartet haben, stehen am Isarstrand schon Hunderte, fast Nackte mit Bademütze bei 10 Grad, ohne den erwünschten Schneefall, bereit sich ins eiskalte Wasser zu stürzen.

1. Januar: Neujahrsbaden für Mutige.

Ursprünglich kommt das Eisbaden von den Skythen, einem Reiternomadenvolk, das im heutigen Russland lebte und diente zur Abhärtung der Jüngsten eines Stammes. Der Brauch entwickelte sich zur religiösen Tradition im orthodoxen Christentum und wurde vor einem Jahrhundert noch belächelt, bis es in den 60er Jahren in der DDR an Popularität gewann und heute als einer der besten Kalorienverbrenner gehandelt wird.¹ Im Hype von Fitness und Outdoorsport während Corona wächst die Eisbade-Community immer weiter und man findet kaum noch Gewässer, in denen kein Winterschwimmen stattfindet.

Wissenschaftlichen Vermutungen zufolge soll sich der Sport in verschiedenen Hinsichten positiv auf Körper und Psyche auswirken. Die besondere Form der Aktion am ersten Tag des neuen Jahres, soll den Teilnehmern einen guten Start ins neue Jahr besorgen und Kraft für Bevorstehendes liefern. Auch am Ufer der Würm waten vereinzelt Leute aus dem Wasser und trocknen sich mit blauen Lippen und zitternden Beinen die Haare ab.

Während ich mich in meinem warmen Bett noch einmal umdrehe, hoffe ich doch sehr, dass auch alle, die lieber zu Hause liegen geblieben sind, ebenfalls ein gutes Jahr 2023 haben werden.

¹ Stern (ohne Angabe): Hier hat die Sportart eine lange Tradition