

Brienz | 14. März 2021

# Ab ins sechs Grad kalte Wasser

Sie stehen da, nur mit einem Bademantel um den Körper. Es geht ein raues Lüftchen, die Morgendämmerung steckt einem noch in den Knochen, das Thermometer zeigt eine Lufttemperatur von fünf Grad. Drei Lernende hören den Ruf des kalten Wassers. Wieso?

von Leo Glaser



Jerom, Christina und Kevin [rechts] wagen sich jeden Morgen vor der Schule in den Brienzersee. Egal ob Sommer oder Winter.

Fotos: Leo Glaser

*Das Sturmtief «Karl» zog vergangene Woche über die Schweiz. Davon liessen sich Jerom Häfliger, Christina Hollenstein und Kevin Konrad nicht beirren. Auf Nachfrage bestätigten sie, dass der Termin zum Winterschwimmen am Morgen nach der Sturmnacht stattfinden sollte. Das klingt ein wenig so, als würden sie die mögliche Gefahr nicht ernst nehmen. Der Eindruck täuscht: Die drei vergewissern sich am See, dass die Wellen nicht zu hoch sind. Und befinden darüber, ob es gefährlich sein könnte. Ist es aber zu diesem Zeitpunkt nicht.*

*Ihre Gesichter wirken noch verschlafen. Kein Wunder. Denn erst vor einigen Minuten sind sie aufgestanden und dann zum Brienzersee gekommen. Ein Frühstück hatte (noch) nicht Platz, da sie natürlich wissen, dass vor dem Baden nicht zu viel gegessen werden sollte. Jerom, Christina und Kevin wissen auch, warum sie sich jeden Wochentag, das ganze Jahr über in das sowieso immer kalte Wasser des Brienzersees wagen. Sie erzählen den Grund dafür im nachfolgenden Interview.*



Mit dem Bad im See beginnt der Tag für sie auf die richtige Art und Weise.

**Im Rückblick: Wie war der schneereiche Winter zum Baden?**

**Christina:** Ich finde das Baden, wenn es Schnee hat, schon am kältesten. Man kommt dann nass aus dem Wasser und muss noch durch den Schnee laufen. Den Zehen geht es dann am schlimmsten. Diesen Winter hatte es eher viel Schnee, deshalb legten wir uns manchmal einfach hin und machten Schneee Engel. Das war fast angenehmer. Wir haben uns aber trotzdem jeden Morgen getroffen.

**Wie seid ihr zum Winterschwimmen gekommen?**

**Kevin:** Ich mache es seit zweieinhalb Jahren, also seit meinem ersten Lehrjahr. Damals bin ich einmal zu früh in die Schule gekommen und da sassen die Morgenschwimmer beim Frühstück. Die nette Christina lud mich ein, mitzuhören. Beim ersten Biss ins Brot schaute sie mich an und sagte: «So jetzt kommst du morgen mit zum Baden.»

**Wie oft geht ihr vor der Schule baden?**

**Christina:** Wir gehen jeden Wochentag im Brienzersee baden. Dafür treffen wir uns um 6.30 Uhr. 45 Minuten später startet der Unterricht an der Schule.

**Und welches Wetter hält euch davon ab?**

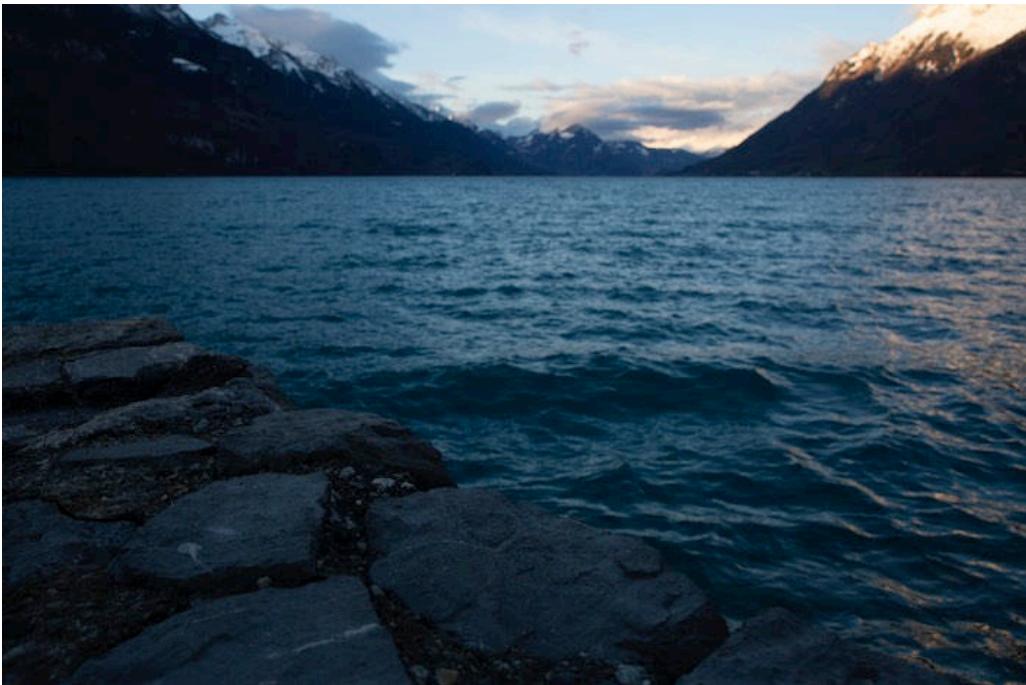
**Christina:** Wir gehen nur dann nicht in den Brienzersee baden, wenn es richtig stürmt und die Wellen so hoch sind, dass es zu gefährlich ist.

**Was sagen Schulkollegen und Familien zu diesem speziellen Hobby?**

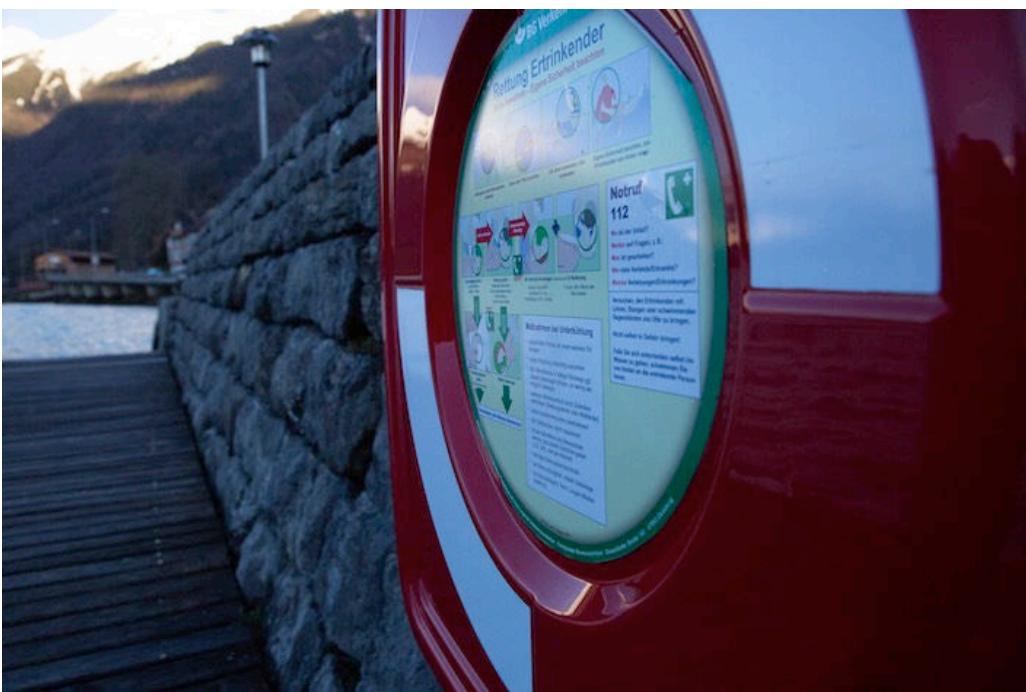
**Jerom:** Sie sagen uns immer nur: «Ihr müsst doch spinnen, so früh baden zu gehen!» Ich finde aber: «Es ist mega cool, du kannst so drei Stunden Schlaf einsparen.»

## Nützt das Winterschwimmen dem Immunsystem?

**Kevin:** Es ist wahrscheinlich schon so, dass es einen Einfluss auf unser Immunsystem hat. Wir sind nur selten bis fast nie krank, wenn ich das vergleiche mit unseren Mitschülern. Ob das mit dem Baden zusammenhängt, oder ob wir einfach sonst hart im Nehmen sind, weiss ich nicht.



Die Morgendämmerung hüllt den Brienzersee in ein dunkles Kleid.



Der möglichen Gefahren sind sich die drei Winterschwimmer bewusst. Und auch die Gemeinde Brienz ist sich das; ein Rettungsring und Instruktionen sind am Steg zu finden.

*Kevin schmunzelt bei seinem Nachtrag. Christina und Jerom lachen, die Müdigkeit rückt langsam ab. Es ist nicht zu übersehen: Die Gruppendynamik der drei Morgenschwimmer ist sehr gut. Das gemeinsame, etwas verrückte Hobby schweisst zusammen. In der Gruppe sei es viel lustiger, finden sie. Und es ist deutlich weniger gefährlich, man hat jemanden, der Hilfe anfordern könnte.*



Lange schwimmen kommt denn auch nicht in Frage bei einstelligen Wassertemperaturen. Es wäre zu gefährlich.



Es besteht bereits eine längere Tradition des Morgenschwimmens in der Schule für Holzbildhauerei und der Schule für Geigenbau.

### Wie hat sich die Gruppe der «Schnätsi» gebildet?

**Christina:** Das Morgenschwimmen ist eine Tradition, die es an der Schule für Holzbildhauerei und der Geigenbauschule in Brienz schon länger gibt. Das war schon vor uns dreien und Jill Huber, die auch oft dabei ist, so. Die Gruppe versucht immer wieder, Neue zu mobilisieren und mitzunehmen.

### Was sind Tipps für Nicht-Winterschwimmer, die es ausprobieren möchten?

**Jerom:** Ich finde es ganz wichtig, einen Bademantel dabei zu haben. Wenn du aus dem Wasser kommst, hast du damit gleich wieder warm. Ein weiterer wichtiger Ausrüstungsgegenstand sind Flip Flops, damit die Füsse nicht abfrieren. Und dann muss man es einfach mal ausprobieren, irgendwie merkt man schnell, ob es einem passt oder nicht.

### Wie geht es nach dem Morgenschwimmen weiter, bis die Schule anfängt?

**Christina:** Wir essen danach noch zusammen Frühstück. Das gehört dazu und ist ebenso ein Highlight.



Die Uhr zeigt auch kurz nach dem Schwimmen noch eine frühe Morgenstunde an.



Jerom, Christina und Kevin [rechts] hüllen sich nach dem Bad in ihre Bademäntel und gehen dann zusammen Frühstück essen.

*Dann ruft das sechs Grad kalte Wasser nach ihnen. Sie frösteln nach dem langen Interview, das sie, nur vom Bademantel gewärmt, gegeben haben. Danach lassen sie ihn über die Schultern fallen und wagen sich in die grau-blauen Fluten. Durchnässt aber zufrieden kommen sie heraus. Jerom, Christina und Kevin verabschieden sich in den Arbeitstag. Bei der nächsten Gelegenheit werden sie wieder beim Steg sein.*

## **ARTIKELINFO**

---

Artikel Nr. 188817 14.3.2021 – 19.02 Uhr Autor/in: **Leo Glaser**

# Aktion

Aus Liebe zum Dorf und zum Portemonnaie.

Montag, 19.4. bis Samstag, 24.4.21

<b>THOMY MAYONNAISE</b> div. Sorten, z.B. à la française, 2 x 265 g  -25% 4.30 statt 5.80	<b>KAMBLY BISCUITS</b> div. Sorten, z.B. Bretzeli, 450 g  -29% 9.95 statt 14.05	<b>NESCAFÉ DOLCE GUSTO</b> div. Sorten, z.B. Caffè Lungo, 16 Kapseln  -20% 5.50 statt 6.95
<b>HERO DELICIA KONFITÜREN</b> div. Sorten, z.B. Himbeeren, 320 g  -26% 3.60 statt 4.90	<b>OVOMALTINE CRISP MÜESLI</b> 2 x 500 g  -30% 9.90 statt 14.90	<b>VOLG EIER-TEIGWAREN</b> div. Sorten, z.B. Hörnli, 500 g  -23% 1.50 statt 1.95
<b>ROSSO DI TOSCANA IGT</b> Italien, 75 cl, 2019  -21% 4.70 statt 5.95	<b>RIVELLA</b> div. Sorten, z.B. rot, 6 x 1.5 l  -23% 12.- statt 15.60	<b>HEINEKEN BIER</b> Dose, 6 x 50 cl  -32% 9.90 statt 14.70
<b>ALWAYS</b> div. Sorten, z.B. Slipainlage normal, 76 Stück  <small>(Während Gültigkeit vorbehaltlich)</small>	<b>VOLG HÖRNLI</b> div. Sorten, z.B. Hörnli, 500 g  -20% 4.20 statt 5.30	<b>GIGA PACK always</b> div. Sorten, z.B. Slipainlage normal, 76 Stück  -20% 4.20 statt 5.30

## Ab Mittwoch FRISCHE-AKTION

<b>EMMI ENERGY MILK</b> div. Sorten, z.B. Erdbeer, 3.3 dl  -20% 1.60 statt 2.-	<b>RAMATÍ-TOMÄTEN</b> Schweiz, per kg  -25% 3.90 statt 5.20	<b>KRÄUTER FRISCH</b> Herkunft siehe Verpackung, Bund  -34% 1.90 statt 2.90	<b>AGRI NATURA SPECKWÜRFELI</b> per 100 g  -21% 2.65 statt 3.10	
<b>MAGNUM</b> div. Sorten, z.B. Almond, Gur-Pock  -20% 7.90 statt 9.90	<b>EMMENTALER MILD AOP</b> PORTION 250 g  -21% 3.50 statt 4.46	<b>AGRI NATURA SCHWEINSSTEAK</b> mariniert, per 100 g  -32% 3.20 statt 4.70		
<small>Folgende Warenarten sind in kleineren Volg-Läden evtl. nicht erhältlich:</small>	<b>HUNZ/MINOR SCHOKOLADE</b> div. Sorten, z.B. Praliné-Schokolade, 10 x 22 g  7.60 statt 9.20	<b>HUNZ/MINOR SCHOKOLADE</b> div. Sorten, z.B. Glücksschokolade, Beutel, 150 g  6.70 statt 8.20	<b>FINI BIRCHERHÜESLI</b> ohne Zucker, 2 x 500 g  7.70 statt 9.90	<b>VOLG TROCKENFRÜCHTE</b> div. Sorten, z.B. Mango getrocknet, 150 g  2.90 statt 3.60
<b>VOLG PASTASAUEN</b> div. Sorten, z.B. Nudel, 400 g  1.50 statt 2.20	<b>ROSÉ THON</b> div. Sorten, z.B. In Öl, 4 x 150 g  6.90 statt 8.40	<b>BERTOLLI OLIVENÖL</b> div. Sorten, z.B. extra vergine, 1 l  12.60 statt 16.90	<b>GOURMET KATZENHASSMAHNRUNG</b> Gök Portokali, 4 x 85 g  3.60 statt 4.50	

Druck- und Setzfehler vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: [www.volg.ch](#)

© 2001 – 2021 Gossweiler Media AG, Medienhaus seit 1907