

# Adrenalinschub im eisigen Nass

Mit dem Neujahrsschwimmen ist beim FC Imgenbroich eine neue Abteilung gestartet: Eisbaden liegt voll im Trend.

VON HEINER SCHEPP

**IMGENBROICH/RURSEE** Pia Hilgers gerät ins Schwärmen, wenn sie an ihre erste Erfahrung mit dem Baden in eisigem Wasser denkt. „Der örtliche Fernsehsender Eifel3-TV hatte dazu aufgerufen, Georg Dreuw beim letzten Eisschwimmtraining in Rurberg vor der Weltmeisterschaft zu begleiten. Ich war zwar die Einzige, die mit Georg ins Wasser ging, habe es aber noch keine Sekunde bereut. Es war eine fantastische Erfahrung. Und danach fühlte ich mich wie auf einer Wolke“, erzählt die sportliche Frau aus Imgenbroich.

## Weltmeister aus Rohren

Das war vor genau einem Jahr. Ob es nun an der Zusatzmotivation durch Pia Hilgers lag oder einfach nur an guter Vorbereitung, sei dahingestellt. Jedenfalls kehrte Georg Dreuw, damals 59 und mittlerweile 60 Jahre jung, als Doppelweltmeister vom Wettkampf in den französischen Alpen zurück und wurde weit über das Monschauer Land hinaus als „Ice-man aus der Eifel“ gefeiert.

Doch auch für Pia Hilgers hatte das winterliche Training am Eiserbachsee in Rurberg Folgen. „Der kurze Gang ins eisige Wasser sorgte danach für so viel Adrenalin und so viele Glücksgefühle im Körper, dass ich unbedingt weitermachen wollte“, erinnert sich die 61-Jährige. In den folgenden Wochen erzählte sie in ihrem Freundeskreis immer wieder von ihrem Erlebnis im eisigen See, „aber zunächst traute sich niemand, mit mir zu kommen“, erzählt Pia Hilgers.

Das änderte sich erst Ende Februar, als der Sohn ihrer Nichte sich über-

zeugen ließ, das Eisbaden im immer noch eiskalten Rursee gemeinsam mit Pia Hilger ebenfalls einmal auszuprobieren - und auch begeistert war. „Das war schon eine große Hilfe für mich, denn ganz allein sollte man eigentlich nicht eisbaden“, erklärt Hilgers.

## Sommerpause

Es kam der Sommer und damit verbunden eine Pause für das echte Eisbaden, „denn wenn der See wärmer ist und die Außentemperaturen zweistellig sind, ist das Ganze eigentlich witzlos“, sagt Pia Hilgers. Deshalb sei das Eisbaden quasi auch nur ein Halbjahres-Hobby für die Zeit, in der man auch Winterreifen am Auto aufziehe: von O bis O (Oktober bis Ostern).

Im Herbst 2023 aber nahm ihr Projekt „Eisbaden“ dann richtig Fahrt auf. Pia Hilgers gelang es, weitere Freundinnen für das ungewöhnliche

Hobby zu begeistern, und so begab sie sich im Oktober gemeinsam mit Susi und Dörte, Helga und Iris - allesamt aus Imgenbroich - mehrmals zum Rursee, um ins mittlerweile wieder ganz schön kühle Nass zu steigen. Schließlich entstand die Idee, für die wintersportliche Aktivität eine neue Abteilung in FC 21 Imgenbroich zu gründen. Der Sportverein hat zwar auch nach 102 Jahren noch das „F“ für Fußball im Namen, weist aber nach der Neuaufstellung vor vier Jahren das wohl bunteste und modernste Portfolio an Sportarten weit und breit auf. Welcher Verein kann sonst schon neben dem üblichen Sportangebot Abteilungen wie Bogenschießen, Steeldart, Männerballett, eSports und Line-Dance aufbieten?

Und nun also auch noch Eisschwimmen. Der offizielle Startschuss für die neue Abteilung „Eis-Ösele“ („Eis-Esel“ - benannt nach dem Dorftier von Imgenbroich) fiel pünktlich an Neujahr am „Fuchs-



Der offizielle Startschuss für die neue Abteilung Eisbaden im FC Imgenbroich fiel pünktlich an Neujahr am „Fuchsloch“ in Rurberg. FOTO: SUSANNE SCHÜTZINGER

loch“ in Rurberg, wohin man mittlerweile mit dem künftig wöchentlichen Schwimmtraining umgezogen ist. „Leider ist das Ufer am Eiserbachsee übersät mit den Hinterlassenschaften der Kanadagänse. Da kann man kaum noch gehen“, berichtet die 61-Jährige.

Ab sofort trifft sich die Abteilung „Eisschwimmen“ jeden Freitag um 14.30 Uhr am Rursee, um gemeinsam ins eisige Nass zu steigen. Das sei, sagt die 61-Jährige, genau der richtige Zeitpunkt, um mit einer stressigen Arbeitswoche abzuschließen. Vorgaben, wie schnell man ins Wasser geht oder wie lange man dort ausharrt, gibt es nicht. „Das macht jeder auf seine Art und in seinem Tempo“, erklärt Pia Hilgers. „Die eine bleibt drei oder vier Minuten im Wasser, andere auch mal zehn Minuten“, sagt sie.

Allerdings ist das Eisbaden nicht für jeden der richtige Kick, „besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankun-

gen sollte man vorsichtig sein“, weiß Pia Hilgers. Herzlich lädt sie alle, die das neue Hobby vorher mit ihrem Arzt besprechen, zur „Trainingsstunde“ nach Rurberg ein, um das Baden im kalten Wasser einmal in Gesellschaft auszuprobieren. Denn schließlich sind Eisbaden und Eisschwimmen gerade voll im Trend, wie schon ein Blick in die sozialen Medien zeigt, wo nicht nur zahlreiche Promis mit der gesundheitsfördernden Wirkung des Eisbadens kokettieren. Auch in der näheren Umgebung gibt es weitere Gruppen, die sich gemeinsam ins kühle Nass trauen, so an der Kall in Simmerath oder auch sonntags in Schwammenauel, wie Pia Hilgers erfahren hat.

Sie alle wissen die Wirkung des Eisbadens (s.Box) zu schätzen - auch über die Glücksgefühle und den Adrenalinausstoß hinaus.

Weitere Information: fc-imgenbroich.de

## INFO

### Warum Eisbaden so gesund ist

**Was genau** ist dran an dem Gesundheits-Hype, der unter den Namen Eisbaden, Winterbaden, Winterschwimmen oder Eisschwimmen bekannt ist? Nach der Lehre des Naturheilkunde-„Papstes“ Sebastian Kneipp kann regelmäßiges Eisbaden das Immunsystem stärken und so vor Infekten schützen. Der Körper reagiert demnach auf extrem niedrige Temperaturen, indem er wertvolle Stoffe wie Adrenalin, Endorphine sowie ent-

zündungshemmende Kortikoide ausschüttet. Nach körperlicher Anstrengung kann er so mitunter schneller regenerieren. Nicht umsonst sind Eisbäder insbesondere bei Leistungssportlern beliebt.

**Zudem empfinden** viele das verstärkte Wärmegefühl, das durch eine verbesserte Durchblutung nach dem Kälte-Kick entsteht, als angenehm. Auch die Gefäße werden durch die Kalt-Warm-Reize trainiert, wovon wiederum unser Herz-Kreislauf-System profitiert, wie auch regelmäßige Saunagänger wissen.