



Lässt sich von Minustemperaturen nicht abschrecken: Marcel Mundschein bei seinem Rheinschwimm. >

Outdoor-Sportler trotzen der Kälte

BASEL. Trotz Minusgraden und giftigen Böden: Hobbyathleten verzichten nicht auf ihre Passion. Mediziner finden das nur bedingt empfehlenswert.

Verglichen zur eisigen Lufttemperatur von minus zwei Grad scheint der Rhein mit seinen fünf Grad heisse wie ein warmes Bad – also perfekt für einen kleinen Schwimmtag. «Kälte fristet nur im Kopf statt», ist Marcel Mundschein überzeugt. Er schwimmt das ganze Jahr über im Fluss. Es sei wie eine Sauna. «Eine geheuzte Badehose habe ich nicht, aber die Mütze bleibt im Winter immer auf», warnt er sein Geheimrezept.

Auch der Basler Lauftreff

bleibt im Winter beliebt: «Temperaturen bis minus zehn Grad sind für gesunde Läufer kein Problem», sagt Präsident Gabor Szil. täglich joggen bis zu 50 Leute beim Lauftreff mit winterbedingten Unfällen habe es nie gegeben. Szil: «Nur etwa zwei Prozent

unserer Läufer trainieren im Winter auf dem Laufband – das ist halt schon nicht so sexy»

Dr. Marco Rossetto von der Sportklinik Rinschhof warnt jedoch: «Bei längeren Joggens kühlen die Atemwege aus – das schwächt sie immunologisch.» Auch Rheinschwimmer sei

nicht wirklich gesund. «Wer jetzt einfach so in kaltem Wasser schwimmen geht, riskiert einen Krampf oder danach krank zu werden.»

Andere Sommersportler flüchten dafür gern nach drinnen. Die Beachhalle beim Luzernerhorn ist völlig ausge-

bucht. Immerhin das Beachvolley- oder Beachsoccer-Team trainieren dort jeden Abend. www.wrtm.ch

Special: Wer wegen im Winter ist nicht so fit? Spezial: lowest das Lager mit auf

20 MINUTEN ONLINE

«Eine geheuzte Badehose habe ich nicht, aber die Mütze bleibt im Winter immer auf.»

Marcel Mundschein
Rheinschwimmer