

# 30 Jahre „Rostocker Seehunde“

## Winterschwimmer feiern in diesem Jahr ihr Jubiläum / Saison-Sport ist gut für die Gesundheit

Von Johanna Hegermann

**Warnemünde.** Mit Kostümen und guter Laune gehören sie im Winter zum Bild von Warnemünde dazu: Die Winterschwimmer der „Rostocker Seehunde“. In weniger als zwei Wochen beginnt für den Verein die neue Saison. Dann starten sie in ihr 30. Jahr.

Zur Gründung am 13. September 1988 waren sie noch die „Allgemeine Sportgruppe Winterschwimmen der Betriebssportgruppe Motor Neptunwerft Rostock“. Dieser sperrige Name verschwand schnell im Hintergrund, man hat sich von Anfang an Rostocker Seehunde genannt“, erzählt Dietmar Marquardt. Seit 2010 ist er der Vorsitzende des Vereins. Beim ersten Anbaden vor 30 Jahren war Marquardt nicht dabei. Zu den Winterschwimmern gehört er seit 1995. 20 Gründungsmitglieder sprangen damals in die kalten Fluten.

Nicht alle Regeln, die damals aufgestellt wurden, seien heute noch aktuell. Zum Beispiel: „Veranstalte keine Wettbewerbe über Zeit und Strecke.“ Marquardt betont: „Das ist völlig überholt.“ Seit 2002 nehmen einige Mitglieder auch an den Weltmeisterschaften im Winterschwimmen teil. Insgesamt drei Medaillen wurden schon errigert. Zuletzt konnte Peter Klinke in diesem Jahr die Goldmedaille im 50-Meter-Brustschwimmen holen.

Eine andere Regel sei hingegen zeitlos: „Es muss Spaß machen.“ Das tue es, vor allem in der Gruppe. Bei Veranstaltungen oder beim regelmäßigen Treffen, mit oder ohne Kostüm – immer hört man die Bader jauchzen, wenn sie in die kalte Ostsee rennen. Besonders beliebt ist das Baden um den Jahreswechsel. Dann wird am 31. Dezember ab- und am 1. Januar angebadet. Dabei gab es auch schon prominenten Besuch: „Vor sieben, acht Jahren ist Minister Till Backhaus im Biene-Maja-Kostüm mitgeschwommen“, sagt Marquardt lachend.

Das Gefühl gerade beim ersten Winterbaden sei überwältigend, erklärt der 57-Jährige. Das vergesse man nie. „Es ist, als wenn man in Sekt badet.“ Der ganz Körper kribbele. Das könne man nach und nach steigern. „Wenn man kurz danach wieder hineinläuft, pikst es wie 1000 leichte Nadelstiche und gerade als Anfänger fühlt man sich wie ein Held.“

Doch der Vorsitzende gibt zu: „Niemand ist dazu geboren, sich im eiskalten Wasser



Am 29. September kann man die kostümierten Schwimmer in der Ostsee baden sehen und selbst mitmachen.

FOTOS: THOMAS HÄNTZSCHEL, JOHANNA HEGERMANN

sofort wohlzufühlen. In erster Linie geht es uns um den gesundheitlichen Effekt.“

### Winterbaden: Der Gesundheits-Geheimtipp

Doch wie gesund ist der kalte Spaß eigentlich? Dazu weiß Dr. Stefan Hummel, Chefarzt der Abteilung Pulmologie in der Median-Klinik Heiligendamm, mehr. Schon Hippokrates habe seine Patienten mit Eis behandelt. „Es ist eine kleine Schockreaktion. Der Körper schaltet in einen Alarmmodus und beginnt sofort gegen die Kälte zu arbeiten,

die Gefäße öffnen sich und das Blut strömt“, erklärt der Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde.

Das Prinzip funktioniert auch beim Winterschwimmen. „Es werden Glückshormone freigesetzt und auch ein erhöhter Blutdruck kann auf lange Sicht gesenkt werden“, sagt Hummel. Denn hier helfe Sport in Verbindung mit dem Kalt-Reiz wenn auch nicht in allen Fällen. Auch das Immunsystem wird aufgebaut und gestärkt. „Ich mache das selbst seit zwölf Jahren und halte seitdem nicht einen signifi-

kanten Atemwegsinfekt.“ Sogar Asthmapatienten helfe das Winterschwimmen.

In einer Pilotstudie haben Hummel und seine Kollegen entdeckt, dass das Winterschwimmen nicht nur das Glückshormon Endorphin freisetze, sondern dass auch die Entzündungswerte der Patienten unmittelbar zurückgehen. Hummel: So sei es auch nicht verwunderlich, dass rund 25 Prozent der „Rostocker Seehunde“ Asthma haben. Asthmiker bekommen durch das Schwimmen ein gutes Körpergefühl.“

### Baden nach der kneippischen Lehre

**88 Mitglieder** haben die „Rostocker Seehunde“ aktuell. Erst vor Kurzem wurde der Aufnahmeantrag 186 ausgefüllt.

Winterschwimmen ist laut Dr. Stefan Hummel die Königsdisziplin der kneippischen Lehre.

Der Priester Sebastian Kneipp ist Namensgeber der Kneippmedizin und der Wasserkur

mit Wasserretten. Sie wurde durch ihn erst populär.

Die heilsame Natur des Winterschwimmens erfuhre Kneipp am eigenen Leib. In jungen Jahren hatte er Tuberkulose. Nachdem er im Winter jeden Tag in der Donau geschwommen ist, war er geheilt.

Anbaden der Rostocker Seehunde: 29. September, 14 Uhr, auf Höhe des Hotels Neptun.



Es ist, als wenn man in Sekt badet.

Dietmar Marquardt Rostocker Seehunde

## Info-Tag an Berufsschule Ecolea

**Warnemünde.** Zu einem Informationstag lädt die Private Berufliche Schule Ecolea in Warnemünde am Sonnabend, dem 22. September. Hier können sich Interessierte in Sozial- oder Gesundheitsberufen ausbilden lassen. Dazu gehören unter anderem Erzieher, Masseure oder Sozialassistenten. Künftige Schüler und ihre Eltern haben an diesem Tag die Möglichkeit, die Theorie- und Praxisräume zu besichtigen, Fragen zu den Ausbildungen zu stellen, sich mit Dozenten und Schülern auszutauschen und natürlich auch ihre Bewerbungen einzureichen. Die Orientierungsveranstaltung beginnt um 10 Uhr in der Parkstraße 52.

## Filmmusical „La La Land“ wird im Kurhausgarten gezeigt

**Warnemünde.** Unter freiem Himmel wird im Kurhausgarten der Musical-Film „La La Land“ gezeigt. Anlässlich einer Wiro-Aktion zum Rostocker Stadtjubiläum haben die Rostocker ihre Lieblingsfilme gewählt. Diese werden nun an verschiedenen Orten der Hansestadt gezeigt. In Warnemünde läuft am Freitag, dem 21. September, ab 19.30 Uhr die Liebesgeschichte mit Emma Stone und Ryan Gosling in den Hauptrollen. Sie stellen die Schauspielerinnen Mia und den Pianisten Sebastian dar, die beide in Los Angeles nach dem großen Durchbruch streben. Sie verlieben sich ineinander. Ihre Beziehung wird jedoch durch berufliche Enttäuschungen und Kompromisse auf eine harte Probe gestellt. Regie führte Damien Chazelle. „La La Land“ wurde im Jahr 2017 mit insgesamt sechs Oscars und sieben Golden Globes ausgezeichnet.

Die Vorstellung in der Kurhausstraße in Warnemünde ist die vorletzte der

Wunschfilm-Reihe. Am Sonntag wird im Christinenhafen in Stadtmitte die britische Dokumentation „Unsere Erde“ gezeigt. Der Eintritt zu den Filmvorführungen ist frei. Sitzgelegenheiten wie Stühle oder Decken müssen die Zuschauer allerdings selbst mitbringen. Dasselbe gilt für Speisen und Getränke.



Emma Stone als Mia und Ryan Gosling als Sebastian in „La La Land“. FOTO: DPA

**OZ REISEN**  
Wohlfühlreisen mit Erlebnis

Reisetermin:  
15. - 20.10.18

### Genießer-Reise zum Superpreis: Weinlese im zauberhaften Elsass

**Knüllerpreis mit histor. Fachwerk-Hotel mit Halbpension und Pool inklusive vielen Ausflügen zur Weinlese & Europastadt Straßburg**

Eine Wein-Landschaft wie aus dem Bilderbuch entdecken die OZ-Leser mit einer 6-Tages-Reise zum Superpreis in das malerische Elsass mit einem großem Ausflugspaket inklusive Straßburg, Elsassischer Weinstraße mit Colmar mit Golegenheit zur Weinprobe & Rillerburg in den Vogesen. Residieren werden Sie im 300 Jahre Fachwerk-Hotel vor den Toren Straßburgs auf deutscher Seite in Kehl-Kork mit reichhaltiger Halbpension.

**OZ-Superpreis nur: HP 399,90 €**  
EZ-Zuschlag 19,00 €

Leistungen:  

- Fahrt im 4-Sterne-Reisebus ab Rostock und Warnem.
- 5 x Übern. im Fachwerk-Hotel in Kehl-Kork mit Schlemmer-Frühstück vom Buffet
- 5 x Abendessen im Hotel als 3-Gang-Menü mit regionalen Spezialitäten
- 3 gg. Passivana-Ausflüge mit Reiseleitung
- Reiseleiter, Dr. Schwarzwald-Rundfahrt mit Reiseleitg./Autopass p.P. 19,00 €
- 1 x Fröhlicher Tanzabend mit dem „singenden Wirt“ im Hotel
- Küchenhilfe Schwimmbad-Reservierung im Hotel
- Sekt-Frühstück auf der Anreise

**4 Tage Silvester-Party „all inklusive“ Hansestadt Danzig**  
Mit First-Class-Hotel „Mercurio Stare Miasto“ direkt in der Altstadt mit großer Silvester-Party direkt im Hotel mit großem Getränkepaket inklusive!

Leistungen: Fahrt im 4-Sterne-Bus ab Rostock, Stralsund, Greifswald, 3 x Übern. im First-Class-Hotel mit reichhaltiger Halbpension im Hotel, gg. Silvester-Ball im Hotel mit festl. Silvester-Menü & Buffet, Mitternachts-Snacks, Musik und Tanz bis zum frühen Morgen & gg. Getränkepaket inkl. 175 ml Wodka 1/2 Fl. Sekt p.P. sowie ungetriggert Softdrinks, Wasser, Tee und Kaffee, Stadtritt Danzig mit Reiseleitg., gg. Passivana-Ausflug Marienburg/Frisenburg/Pruchow Hall

Reisetermin: 30.12.2018 - 02.01.2019

**OZ-Superpreis HP nur: 399,90 €**

Reiseveranstalter: Reisebüro Erlebnis GmbH, Am Rosengarten 14, 23701 Eutin, E-Mail: Reisebuero@erlebnis.de, www.erlebnis-reisen.de  
Ihre OZ-Leserreisen – persönliche Beratung und Buchung: Tel. 04521 4897

**OSTSEE-ZEITUNG**  
Weil wir hier zu Hause sind