

# SCHWIMMEN IM FREIEN

Hamburg ist eine grüne Stadt, und Hamburg ist eine blaue Wasserstadt. Elbe und Alster, Hamburgs große und großartige Wasserflächen, werden von Frachtschiffen befahren, von Ausflugsdampfern und Sportbooten genutzt, Schwimmer jedoch sind selten zu sehen. Die Uferkanten scheinen eine unüberwindbare Trennlinie zwischen dem grünen und dem blauen Hamburg zu ziehen. Kaum jemand steigt vom Ufer in Elbe und Alster, um das Vergnügen des Schwimmens zu genießen und das Gemeingut Wasser zu nutzen.

Nur an besonders heißen Sommertagen sind die Elbstrände gut besucht. Viele Menschen erholen sich an den Ufern und suchen Abkühlung im Fluss. Dabei scheint die Dynamik der Tideelbe und damit auch ihre Gefahren oft unbekannt zu sein. Das offene, fließende Wasser muss wieder erobert werden.

**SCHWIMMEN IM FREIEN** ist ein Informationsportal und eine Aktion von und für Schwimmerinnen und Schwimmer – immer in

eigener Verantwortung – in den offenen und öffentlichen Gewässern von Elbe und Alster. Auf der Internetseite [www.schwimmen-im-freien.de](http://www.schwimmen-im-freien.de) sind Informationen über den Umgang mit Elbe und Alster zu finden. Diese Seite will Lust machen, SCHWIMMEN IM FREIEN wieder zu entdecken, und sie will gleichzeitig Impulse geben. In einem interaktiven Teil der Internetseite können erfahrene Schwimmer und Schwimmerinnen ihre Schwimmorte markieren, beschreiben und eigene Schwimmtermine bekannt geben, die zum gemeinsamen SCHWIMMEN IM FREIEN einladen. Eigene Schwimmgeschichten rund um das Schwimmen in öffentlichen Gewässern (auch außerhalb Hamburgs) können auf der Internetseite erzählt werden. Elbe und Alster als zentrale Wasserflächen mit Badewasserqualität werden durch SCHWIMMEN IM FREIEN wieder genutzt, Stadträume vom Wasser her erlebbar gemacht, die traditionelle Badekultur kehrt zurück. Das grüne Hamburg bekommt eine neue blaue Dimension.



## 01 SCHWIMMEN IN ELBE UND ALSTER

Früher wurde ganz selbstverständlich in offenen Gewässern gebadet und geschwommen. Man tat es, um sich zu reinigen, sich abzukühlen, aus lauter Spaß und Vergnügen und auch mit dem Wissen, etwas für die Gesundheit zu tun. Diese Tradition, diese Gewohnheit gerieten in Vergessenheit, weil Seen und Flüsse verschmutzten, die Ufer anderen Nutzungen zugeführt wurden und weil es kulturell und sozial als fortschrittlich galt, in der eigenen Badewanne, in der Badeanstalt oder im Pool zu baden.

Jetzt hat sich vieles verändert. Das Wasser von Seen und Flüssen ist sauberer geworden. Städte, die am Wasser liegen, wenden sich wieder ihren Wasserfronten zu. Dazu gehört, in offenen Gewässern zu baden und zu schwimmen, in Hamburg in Elbe und Alster. Das kann so selbstverständlich wie Spaziergehen und Radfahren sein, zudem bedeutet es Teilhabe am Gemeingut Wasser. SCHWIMMEN IM FREIEN nimmt zu, fast im Geheimen, in der Minderheit, immer in Auseinandersetzung um Gefährlichkeit und Gesundheitsgefährdung, und oft mit einer gewissen Bewunderung, mit ein wenig Neid kommentiert. Und viele wissen, dass in unserer bewegungsarmen Zeit Schwimmen gesund ist und gesund hält.

Wie können Baden und Schwimmen in offenen, öffentlichen Gewässern wieder in Wahrnehmung und Bewusstsein treten? Wie können sich Haltung und Bereitschaft ändern, der Wunsch entstehen, ins offene Wasser zu steigen?

Übrigens, wer hat Lust – in eigener Verantwortung – mit zu schwimmen? Oder schwimmen Sie schon?

Kontakt unter: [kontakt@schwimmen-im-freien.de](mailto:kontakt@schwimmen-im-freien.de)



Schwimmen in der Elbe bei Blankenese

## 02 10 X ELBESCHWIMMEN - IN KÜRZE

1. Schwimmen in der Elbe – in eigener Verantwortung – ist wieder möglich.
2. Schwimmen in der Elbe birgt auch Gefahren, deshalb müssen Regeln (3-8) eingehalten werden!
3. Schwimmer müssen erfahren und sicher sein!
4. Schwimmen am besten 1 Stunde vor Tidehochwasser- siehe Tidekalender!
5. Schwimmen nie in Richtung Fahrinne, immer nahe am Ufer!
6. Schwimmen nie in der Nähe von Bühnen, Brückenpfeilern und Pontons, Gefahr von Sog und Strudeln!
7. Schwimmen immer mit Blick auf Schiffe! Gefahr von Sog und Schwallwellen.
8. Auf Kinder am Ufer muss geachtet werden: Gefahr Sog und Schwallwellen der Schiffe!
9. Die Elbe hat Badewasserqualität ist wärmer als man denkt.
10. Schwimmen in der Elbe macht Spaß, ist gesund und kostet nix.

## 03 SCHWIMMEN MIT VERANTWORTUNG

### Schwimmen in Hamburgs öffentlichen Gewässern:

Hinweise zu Badestellen und Verhaltensregeln finden sich auf der Internetseite der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt: ([www.hamburg.de/wo-darf-gebadet-werden](http://www.hamburg.de/wo-darf-gebadet-werden))

Demnach kann überall dort auf eigene Gefahr und Verantwortung gebadet werden, wo es nicht ausgeschildert verboten ist. Das Schwimmen in offenen Gewässern birgt dennoch Gefahren. Es soll nur von sicheren und erfahrenen Schwimmern ausgeübt werden, die sich mit Schwimmorten auskennen. Auch hier gelten die [Baderegeln des DLRG](http://www.dlrg.de/rund-um-die-sicherheit/baderegeln) ([www.dlrg.de/rund-um-die-sicherheit/baderegeln](http://www.dlrg.de/rund-um-die-sicherheit/baderegeln)) und Eltern haften für ihre Kinder.

## Ist das Wasser belastet?

Alster und Elbe haben Badewasserqualität. Die Untersuchungsergebnisse für die Elbe sind unter <http://www.hamburg.de/elbe-bakteriologische-untersuchung/> zu finden. Zwar rät die Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt vom Baden in der Elbe ab, weil die Elbe kein offiziell ausgewiesenes Badegewässer ist. Dennoch liegen normalerweise die Messwerte weit unter den Grenzwerten. Die bakterielle Belastung taucht nach Hochwasser an der Oberelbe und nach Starkregen im Stadtgebiet auf, wenn die Siele in die Elbe überlaufen. Schwimmen sollte dann ausgesetzt werden. Wer in der Elbe schwimmt muss sich selbst informieren.

## Schwimmen in der Elbe:

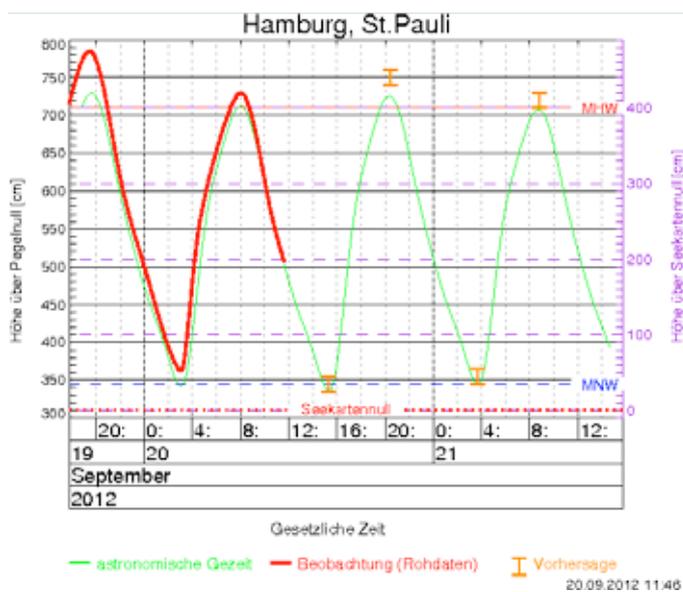
Die Elbe ist ein Tidengewässer mit Ebbe und Flut im 6-stündigen Wechsel. Bei Flut strömt die Elbe von der Nordsee in Richtung Hamburg, das Wasser steigt. Bei Ebbe kehrt sich die Fließrichtung um, das Wasser fällt. Der Unterschied zwischen mittlerem Tidehochwasser und mittlerem Tideniedrigwasser beträgt ca. 3,50m. Vor dem Schwimmen in der Elbe warnt die Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt: <http://www.hamburg.de/elbe-kein-badegewaesser/>. Erfahrene und geübte Elbschwimmer – in eigener Verantwortung -, die mit Badestellen und Schwimmstrecken vertraut sind, schwimmen ca. 1 Stunde vor Tidehoch im Stauwasser. Zu diesem Zeitpunkt ist die Strömung gering.

## Welchen Tidewasserstand hat die Elbe wann?

Der Tidestand für die Elbe bei St. Pauli ist im [Gezeitenkalender](http://www.bsh.de/de/Produkte/Buecher/Gezeitenkalender) (www.bsh.de/de/Produkte/Buecher/Gezeitenkalender) des Bundesamts für Seeschifffahrt und Hydrographie (BSH) für ein Jahr zu erfahren.

Alternativ ist der aktuelle Tidestand und der Verlauf innerhalb von 24 Stunden anhand der [Tidekurve](http://www.bsh.de/aktdat/wvd/StPauli_pgl.htm) (www.bsh.de/aktdat/wvd/StPauli\_pgl.htm) einzusehen.

Auf der Internetseite des BSH sind die aktuellen Tidestände des Tages und eine [Gezeitenvorausberechnung](http://www.bsh.de/cgi-bin/gezeiten/was_tab.pl?ort=DE__508P&zone=Gesetzliche+Zeit+%B9&niveau=KN) (www.bsh.de/cgi-bin/gezeiten/was\_tab.pl?ort=DE\_\_508P&zone=Gesetzliche+Zeit+%B9&niveau=KN) für eine Woche zu finden.



Tidekurve



Gezeitenkalender

<b>Pegelort :</b>	Hamburg, St. Pauli		
<b>Position :</b>	53°32'44"N 9°58'12"E		
<b>Zeitangabe :</b>	Gesetzliche Zeit		
	Sommerhalbjahr MESZ / Winterhalbjahr MEZ		
<b>Wasserstand bezogen auf :</b>	Seekartennull		
	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Wasserstand (m)</b>
	Mi 19.12.2012	NW 03:23	0,3
	Mi 19.12.2012	HW 08:33	4,2
	Mi 19.12.2012	NW 16:05	0,3
	Mi 19.12.2012	HW 21:08	3,7
	Do 20.12.2012	NW 04:03	0,4
	Do 20.12.2012	HW 09:19	4,1
	Do 20.12.2012	NW 16:49	0,4
	Do 20.12.2012	HW 21:54	3,6
	Fr 21.12.2012	NW 04:48	0,4
	Fr 21.12.2012	HW 10:10	4,0
	Fr 21.12.2012	NW 17:37	0,4
	Fr 21.12.2012	HW 22:46	3,6
	Sa 22.12.2012	NW 05:42	0,4
	Sa 22.12.2012	HW 11:09	3,9
	Sa 22.12.2012	NW 18:31	0,4
	Sa 22.12.2012	HW 23:47	3,6
	So 23.12.2012	NW 06:49	0,5
	So 23.12.2012	HW 12:15	3,8
	So 23.12.2012	NW 19:33	0,5
	Mo 24.12.2012	HW 00:55	3,6
	Mo 24.12.2012	NW 08:03	0,5
	Mo 24.12.2012	HW 13:25	3,8
	Mo 24.12.2012	NW 20:38	0,4
	Di 25.12.2012	HW 02:01	3,7
	Di 25.12.2012	NW 09:12	0,4
	Di 25.12.2012	HW 14:27	3,8
	Di 25.12.2012	NW 21:36	0,4

Gezeitenvorausberechnung

### Gibt es weitere Strömungsgefahren?

Der Schiffsverkehr kann Sog- und Schwellwellen erzeugen, die vor allem am Ufer spielende Kinder gefährden. Elbschwimmer bleiben in Ufernähe, schwimmen auf keinen Fall in Richtung Fahrrinne, die durch farbige Tonnen gekennzeichnet ist, sie haben Schiffe und Wellen stets im Auge. Im Hamburger Gebiet sind elbabwärts steinerne Buhnen vom Ufer aus in die Elbe gesetzt. Hier entstehen durch die Tideströmung am Ende der Buhnen Strudel (Walzenbildungen). Weil diese Strudel kurz vor Tidehoch am schwächsten sind, gilt auch hier: Schwimmen 1 Stunde vor Tidehoch ist die perfekte Zeit zum Elbschwimmen. Die Dynamik der Elbe zeigt der Film [Ein Tidezyklus der Elbe im Zeitraffer](http://www.aquadot.de/videos/album-01-1/elbe-tidenzyklus-1-d.html) (<http://www.aquadot.de/videos/album-01-1/elbe-tidenzyklus-1-d.html>) (aquadot mit Unterstützung der HPA).

### Schwimmen in der Alster:

Zum Schwimmen in der Alster gibt es keine öffentliche Stellungnahme der Behörden. Es ist schwierig, Einstiegstellen zu finden, denn Schilfgürtel, Wasserpflanzen und die darin lebenden Wasservögel müssen geschont werden. Gefahren können durch Barkassen und Wassersportler entstehen, die nicht mit Schwimmern rechnen und sie oft auch nicht sehen können. Schwimmerinnen und Schwimmer – in eigener Verantwortung - müssen die Mitbenutzer der Alster gut im Auge haben, eine leuchtende Badekappe tragen oder sich von einem Boot begleiten lassen. Bei sportlichen Schwimmveranstaltungen wird in der Alster geschwommen, was von ihrer Badewasserqualität zeugt.



Der Elbstrand in Hamburg am Wittenbergener Ufer

## 04 SCHWIMMORTE/ BLAUE KARTE

Auf der Internetseite kann in einer googlemap ein neuer Schwimmort eingezeichnet werden. Es werden Orte markiert, Einstieg und Schwimmstrecke benannt und beschrieben, Verhaltenshinweise gegeben und Gefahren erläutert.



Blaue Karte

## 05 SCHWIMMGESCHICHTEN

Wo wurde früher Schwimmen gelernt, und wer hat es beigebracht?

Wie sahen damals Badestellen und Schwimmstrecken in offenen Gewässern aus, und welche Regeln gab es? Wo wird heute geschwommen, und was sind die Schwimmorte für SCHWIMMEN IM FREIEN? Welche Regeln gibt es dort? Wie kann die Badekultur in Elbe und Alster künftig aussehen, und was bedeutet SCHWIMMEN IM FREIEN für Hamburg?

Auf der Internetseite können eigene Schwimmgeschichten erzählt werden.

## 06 SCHWIMMTERMINE

Wir benachrichtigen per Mail über SCHWIMMTERMINE.

Wer in den Einladungs-Verteiler für das gemeinsame Schwimmen aufgenommen werden möchte, schickt eine e.mail an [kontakt@schwimmen-im-freien.de](mailto:kontakt@schwimmen-im-freien.de)

Wir freuen uns über MITSCHWIMMER IM FREIEN - in eigener Verantwortung. Auf der Internetseite können eigene Schwimmtermine mitgeteilt werden, die Redaktion wird sie veröffentlichen.

## 07 WEITERSCHWIMMEN

SCHWIMMER IM FREIEN schwimmen – in eigener Verantwortung - an ihren bekannten Badestellen und auf ihren gewohnten Schwimmstrecken. Durch Austausch und Information lernen sie neue Schwimmorte und Schwimmfreunde kennen. Gespräche mit Experten und Schwimmbegeisterten aus unterschiedlichen Disziplinen erweitern Erfahrungen und Kenntnisse über das Schwimmen in Elbe und Alster.

Durch SCHWIMMEN IM FREIEN soll die fast verloren gegangene Hamburger Badekultur wieder gestärkt werden und damit auch der selbstverständliche Umgang mit offenen Gewässern, seinen Eigenschaften und Gefahren. Das Gemeingut Wasser soll von allen genutzt werden können.

### Wie können in Zukunft Elbe und Alster für SCHWIMMEN IM FREIEN noch intensiver genutzt werden?

SCHWIMMEN IM FREIEN ist zu aller erst eine Plattform, die über das Schwimmen in Elbe und Alster informieren will. In naher Zukunft sollen die Schwimmaktionen und Gespräche beaufsichtigte Badestellen befördern. Schwimmkurse können das richtige Verhalten in der Tidedynamik vermitteln, ganz selbstverständlich wie in einem Segelkurs. Auf lange Sicht wollen wir aus den Ideen und Gesprächen über SCHWIMMEN IM FREIEN einen aus Flusswasser gespeisten Tidepool an der Elbe sowie abgegrenzte Badestellen in der Alster entwickeln. SCHWIMMER IM FREIEN schwimmen weiter.



Schwimmen im Rhein in Basel

## 08 SCHWIMMEN IM FREIEN, ANDERSWO UND ÜBERALL

Kontakte und Programme anderer Schwimminitiativen in Hamburg, Deutschland und überall:

### Internetlinks

- Flussbäder in Österreich:  
[www.austria.info/ch/sommer-ferien-oesterreich/sommerliche-erfrischung-1153348.html](http://www.austria.info/ch/sommer-ferien-oesterreich/sommerliche-erfrischung-1153348.html)
- Badeorte in Bremen:  
[www.radiobremen.de/wissen/dossiers/baden/](http://www.radiobremen.de/wissen/dossiers/baden/)
- BIG JUMP Flussbadetag europaweit:  
[www.rivernet.org/bigjump/welcomed.htm](http://www.rivernet.org/bigjump/welcomed.htm)
- The Outdoor Swimming Society:  
[www.outdoorswimmingsociety.com/](http://www.outdoorswimmingsociety.com/)
- Wild Swimming:  
[www.wildswimming.co.uk/](http://www.wildswimming.co.uk/)
- Flussbad Berlin:  
[www.garten-landschaft.de/blog/wir-wollen-in-der-spree-schwimmen.html](http://www.garten-landschaft.de/blog/wir-wollen-in-der-spree-schwimmen.html)
- 32. Basler Rheinschwimmen:  
[www.slr.ch/de/nw/sektionen/basel/rheinschwimmen](http://www.slr.ch/de/nw/sektionen/basel/rheinschwimmen)
- Schwimmen in Zürich:  
[www.badi-info.ch/zueri-badis.html](http://www.badi-info.ch/zueri-badis.html)
- Schwimmen in Bern:  
[www.badi-info.ch/be/bern.html](http://www.badi-info.ch/be/bern.html)

### Literaturtips

- Hella Kemper: Elbschwimmer  
Die Rückkehr einer Badekultur, Murmann Verlag 2006
- Roger Deakin: Waterlog, A Swimmer's Journey through Britain, Vintage 1999
- Silke Helfrich und Heinrich-Böll-Stiftung (Hrsg): Wem gehört die Welt? Zur Wiederentdeckung der Gemeingüter, oekom verlag 2009
- John von Düffel: Schwimmen, dtv 2004
- Susie Parr: The Story of Swimming, Dewi Lewis Publishing 2011
- Kate Rew, Dominick Tyler: Wild Swim, Guardian Books 2009
- Leanne Shapton: Swimming Studies, Particular Books 2012

## 09 SCHWIMMERINNEN

**Ursula Erler**, Architektin, Initiatorin von Aktion und Forum SCHWIMMEN IM FREIEN:

Seit einigen Jahren schwimme ich wieder regelmäßig in Elbe und Alster, in der Süderelbe habe ich es früher gelernt. Durch das eigene Schwimmen motiviert habe ich mich mit dem Thema "Zurück ins Wasser/ Schwimmen in Alster und Elbe" ([Zurück ins Wasser](#)) beschäftigt. So ist die Idee entstanden, die traditionelle Badekultur in offenen und öffentlichen Gewässern wieder zu beleben.

**Sabine Rabe**, Landschaftsarchitektin, studio urbanelandschaften - hamburg | rabe landschaften, Initiatorin von Aktion und Forum SCHWIMMEN IM FREIEN:

Schwimmen ist das Wunderbarste, im Freibad wie in freien Gewässern. Als ich nach Hamburg zog, habe ich mir mehr Informationen über Schwimmen in der Elbe gewünscht und nun forschen und informieren wir selber.

**Hille von Seggern**, Stadtplanerin, Architektin, Freiraumplanerin, Initiatorin von Aktion und Forum SCHWIMMEN IM FREIEN:

Im Sommer jobbte ich in einer Gärtnerei. Endlose Tage Unkraut jäten und abends schwimmen im See: gleiten, schweben, fast schwerelos bei sportlicher Bewegung werden. Deshalb war ich so begeistert, als Ursula Erler 2010 "Zurück ins Wasser" in das Projekt "Expeditionen in Hamburger Urbane Landschaften" einbrachte. Und deshalb bin ich dabei: Schwimmen in Hamburger Gewässern und überall, wo ich hinkomme – und immer wieder weiterspinnen, wie das Schwimmen im Freien befördert werden kann.

### Impressum:

Texte/Redaktion: Ursula Erler, Sabine Rabe, Julia Schulz  
 Fotocollage: studio urbane landschaften- hamburg  
 Technische Unterstützung/Webdesign: Boris von Hopffgarten, [www.tulifonk.de](http://www.tulifonk.de)

**Haftungshinweis:** Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

**Stand:** August 2014