

Es ist eine Methode, die im Leistungssport weit verbreitet ist und mittlerweile auch bei Amateursportlern immer beliebter wird – das Baden in kaltem Wasser. Genau genommen könnte man das Baden in kaltem Wasser als erste Kneipp-Anwendung überhaupt bezeichnen. Wie allgemein bekannt, erkrankte der junge Sebastian Kneipp an Tuberkulose und heilte sich nach einer Anleitung durch eiskalte Bäder in der Donau selbst. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte er später sein ganzheitliches Gesundheitskonzept – er erkannte aber, dass bereits ein sehr kurzer Kaltreiz von einigen Sekunden die gesundheitlich erwünschten Wirkungen hat. Dabei spielt dann die folgende reaktive Wiedererwärmung des mehr gereizten, als wirklich gekühlten, Bereichs die zentrale Rolle mitsamt den damit in Verbindung stehenden Reaktionen hinsichtlich der Durchblutungsregulation, der neuronalen Steuerung und der Ausschüttung von Hormonen.

*„Die beste Abhärtung ist der beste Schutz; sie kann nur durch das kalte Wasser erreicht werden. Die Angst und die Furcht, welche man vor dem kalten Wasser hat, ist eine eingebilddete und beigebrachte. Ich habe noch keinen einzigen Fall erlebt, in welchem das kalte Wasser, vernünftig angewendet, einen Schaden gebracht hätte.“ Sebastian Kneipp*

Aber wie kalt ist denn nun „kaltes Wasser“? In der einschlägigen Literatur sind zum Teil sehr unterschiedliche Temperaturskalen zu finden. Die Temperatur spielt bei den kurzdauernden Kneipp-Anwendungen kaum eine Rolle – sie muss, um vom Körper als Kaltreiz wahrgenommen zu werden, allerdings deutlich unter der Hauttemperatur liegen, am besten also unter 18 Grad. „Das kälteste Wasser ist das Beste“, wusste Kneipp.

Bei einem gesunden Menschen spricht ohnehin aus medizinischer Sicht wenig gegen ein Bad in kaltem oder auch sehr kaltem Wasser. Lediglich aus prominenten Todessfällen in der Weltgeschichte wie Alexander der Große oder Kaiser Barbarossa wurden die weitverbreiteten Warnungen hergeleitet, zu rasch oder mit vollem Magen ins kalte Wasser einzutauchen. Ein längerer Aufenthalt bzw. Schwimmen ohne Schutzanzug allerdings birgt die Gefahr einer Unterkühlung – hier ist Vorsicht und Augenmaß geboten. Kurzdauernde Kaltanwendungen wirken gefäßtrainierend und durchblutungsfördernd. Durch die starke Reaktion auf den Kaltreiz wird die Haut zunächst stärker durchblutet und färbt sich rosarot. Diese von Nerven und Hormonen gesteuerte „reaktive Hyperämie“ hält einige Zeit (Minuten bis Stunden) nach der Kaltwasseranwendung an und geht mit einem angenehmen Erwärmungsgefühl einher. Bei regelmäßiger Anwendung ist eine bessere Regulation des Kreislaufs und des Blutdrucks zu erreichen, ein besserer Stoffwechsel und eine Abhärtung gegen Stress und Infektionen.

Und für alle Hobbysportler: Kaltwasserbäder können nach derzeitiger Studienlage dazu beitragen, den Muskelkater nach dem Sport etwas abzumildern.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin