

Von Dr. rer. nat. Christine Hutterer

Effekte von Kaltwasserschwimmen & Eisbaden

Aussagen zu den gesundheitsförderlichen Effekten von Kälte und dem Eintauchen in kaltes Wasser gehen viele Jahrhunderte zurück. Populäre Lifestylekonzepte wie die »Wim Hof Methode« setzen unter anderem auf zweiminütige Bäder in Eiswasser oder tägliche eiskalte Duschen.

Leider gibt es für viele der proklamierten positiven Wirkungen von Kaltwasserbädern (»cold water immersion« – CWI, Eisbaden) oder Kaltwasser-Schwimmen (Winterschwimmen, Eisschwimmen) vor allem nur anekdotische Evidenz. So soll regelmäßiges Eisbaden z.B. das Immunsystem stärken, Angststörungen lindern, die Blutzirkulation in den peripheren Gefäßen verbessern und Stress reduzieren (6). Wissenschaftliche Untersuchungen geben immerhin Einblicke in nachweisbare physiologische Wirkungen.

Doch was ist überhaupt »kaltes Wasser«? Eine strenge Definition gibt es nicht. Die In-

ternational Ice Swimming Association (IISA) und die International Winter Swimming Association (IWSA) definieren für Wettbewerbe drei Temperaturbereiche: -2 bis +2 °C, +2,1 bis +5 °C und +5,1 bis +9 °C. Viele Unfälle sowie Schädigungen treten bei Wassertemperaturen zwischen 10 und 15 °C auf, so dass Temperaturen unter 15 °C (in manchen Kontexten bereits <20 °C) als »kalt« gelten können (13).

Doch nicht nur die Wassertemperatur für Kaltwasser- oder Eisschwimmen hat eine große Bandbreite. Auch die Anwendungen sind verschieden. Sie reichen von kurzem Eintauchen in kaltes Wasser zu

verschiedenen Zeitpunkten rund um den Sport und Abkühlen nach dem Saunagang bis hin zu langen Schwimmeinheiten (Eiskilometer- oder Eismeilenschwimmen).

Kaltwasserbäder zur Regeneration nach dem Sport

Die Nutzung von Kaltwasserbädern nach intensiver sportlicher Aktivität ist besonders in höheren Leistungsbereichen verbreitet. Zu Grunde liegt die Annahme, dass Kaltwasserbaden die Regeneration fördert und sich dadurch günstig auf absolvierbare Trainingsumfänge und die Leistungsfähigkeit auswirken könnte. ➤