

*„Wenn es für mich ein Heilmittel gibt,
so wird es das Wasser sein.“
Sebastian Kneipp*



10 Regeln zum Winterschwimmen

1. Empfehlenswert ist ein allmählicher Reizaufbau bis zur Phase der Gewöhnung. Man sollte mit dem Winterschwimmen langsam beginnen und zunächst mit einer Periode von Wechselduschen und regelmäßigen Saunaanwendungen beginnen. Erst später sollte man sich den stärkeren Reizeinwirkungen wie Winterschwimmen zuwenden.

„Man steige weder zu ängstlich noch zu langsam, noch zu dreist und zu plötzlich ins Wasser und tauche aber dann den ganzen Körper bis zum Hals... ein oder mehrere Male unter...“

Baderegeln von Prof. Vogel, Badearzt von Friedrich Franz, 1793 zu Heiligendamm, Gründer des ersten deutschen Seebades Heiligendamm

2. Man sollte das Winterschwimmen niemals allein sondern immer in einer Gruppe durchführen.

3. Vor dem Winterschwimmen empfiehlt sich ein kurzes Aufwärmen in Form einer Gymnastik oder eines lockeren Laufes.

*Kaltanwendungen nur am warmen Körper vornehmen. Auf kalte Haut oder fröstelnden Körper nie eine Kaltanwendung!
S. Kneipp*

4. Eine Kopfbedeckung schützt den Körper vor zu rascher Abkühlung. Man sollte ruhig und langsam ins Wasser steigen, nicht hineinspringen, nicht untertauchen, dabei ruhig und gleichmäßig atmen.

5. Nach dem Winterschwimmen sollte man unverzüglich die nasse Badebekleidung ablegen, sich gründlich frottieren und mit Gymnastik oder einem kurzen Lauf sich wieder erwärmen.

*„Ehe man zum Bade sich entscheidet muß man alles was gleich und nach dem Bade geschieht gründlich planen...“
Baderegeln von Prof. Vogel, ebd.*

6. Das Winterbaden setzt einen sehr intensiven Reiz und verlangt einen stabilen Gesundheitszustand.

*„Niemand sollte ohne den Rat eines gehörig unterrichteten Arztes sich kalter Bäder bedienen..“
Baderegeln von Prof. Vogel, ebd.*

Gegenanzeigen für solche starken Abhärtungsmaßnahmen sind alle instabilen Gesundheitszustände wie unbehandelter Bluthochdruck, Verschlußkrankheiten der Arterien, Anfallsleiden sowie akute Infekte.

Koronare Herzkrankheiten stellen ein unvertretbares Risiko für intensive und plötzliche Kaltreize dar.

7. Der hochwirksame Kaltreiz sollte wie ein Wirkstoff, ein Medikament, dosiert werden.

Wie lange darf man im kalten Wasser baden?

Die russischen Ärzte Latyshev und Bokshej haben folgende Dosierungstabelle entwickelt:

Wassertemperatur	Anfänger	Fortgeschrittene	Trainierte
0 Grad Celsius	5 - 30 Sek.	0:30 - 1:15 Min.	3 - 5 Min.
5 Grad Celsius	10 - 25 Sek.	0:45 - 1:30 Min.	5 - 10 Min.
10 Grad Celsius	12 - 35 Sek.	0:50 - 2:00 Min.	8 - 16 Min.
15 Grad Celsius	15 - 55 Sek.	1:15 - 4:00 Min.	17 - 30 Min.

8. Die Wirkungen des Winterbadens lassen eine Sofortreaktion und längerfristige Umstellungen des Körpers erkennen. Als unmittelbare Reaktion erleben wir eine starke Gefäßkontraktion der Peripherie, außerhalb des Wassers, später erfolgt eine angenehme Wärmeflutung des Körpers. Dafür verantwortlich sind die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Schnell verfügbare Kohlehydrate werfen den inneren Ofen an und konzentrieren die Restwärme auf die lebenswichtigen Organe des Körperkernes und leiten die Adaptationsphase ein.

9. Im Mittelpunkt der längerfristigen Wirkungen steht eine Stärkung des Abwehrsystems über Stärkung der Immunabwehr (antioxydatives System). Die Freisetzung von Glückshormonen (Endorphine) besiegt

unsere „innere Traurigkeit“, Depressionen werden gemindert.

10. Die gesundheitsfördernde Wirkung im Sinne von trainingsbedingten Anpassungserscheinungen ist neben der notwendigen Reizstärke (Dauer) der Kälteanwendung auch von der Häufigkeit der Anwendungen abhängig. Das Minimum sind ein bis zwei Anwendungen pro Woche.

Heiligendamm im Oktober 2022

Dr. sc. med. Stefan Hummel,
ehemaliger Chefarzt der Mediansklinik Heiligendamm,
Mitglied der Rostocker Seehunde e.V.