Kaltstart in Kärnten

Am Neujahrstag springen Zehntausende ins eiskalte Wasser. Was einst Mutprobe war, gilt heute als Heilsversprechen. Der Effekt auf den Geist ist allerdings grösser als derjenige auf die Gesundheit. VON JOCHEN MÜSSIG

Die Kälte überfordert die Sinne so sehr, dass sie verstummen.

Plötzlich: Platsch! Mitten im Winter springt jemand ins eiskalte Wasser. Platsch! Noch einmal. An diesem Nachmittag bei neun Grad Lufttemperatur platscht es 38-mal; 38 Wagemutige stürzen sich beim Neujahrsschwimmen in Brenzone in den acht Grad kalten Gardasee. In Scheveningen, Niederlande, wagten 2022 sogar 10 000 Menschen den Sprung: für Gesundheit, Glück und einen frischen Start ins neue Jahr. Ganz nebenbei vertreibt das den Silvesterkater. Doch egal, wo: Die meisten bleiben am Ufer. So mancher Zuschauer denkt sich: Mutig. Beeindruckend. Vielleicht mache ich nächstes Jahr mit?

Bis zur nächsten Gelegenheit muss man keinen Neujahrswechsel abwarten. Denn Kaltbaden ist im Trend. Kärnten, das österreichische Bundesland mit 1270 Seen und Weihern, erkannte das früh. An den meistbesuchten Gewässern richtete man Kaltbadeplätze mit Umkleidekabinen ein, entwickelte mit der Wasserrettung Kaltbaderegeln. Zahlreiche direkt an einem See liegende Hotels bieten nicht nur Kaltbadeplätze, sondern sogar Kaltbade-Workshops mit ausgebildeten Guides an.

Den Stress trainieren

In der «Villa Postillion am See» in Millstatt treffen wir Bernhard Friedrich, der gerade acht Teilnehmer zum Kaltbade-Workshop am Millstätter See in Kärnten instruiert. Bernhard Friedrich, selbst aus Graz, ist nicht nur zertifizierter Instruktor fürs Kaltbaden, sondern auch Saunameister. «Nach der Sauna geht man ins Kaltwasserbecken, um die Körpertemperatur zu normalisieren. Beim Kaltbaden startet man hingegen bei normaler Temperatur und löst gezielt eine kurzfristige Unterkühlung aus», sagt er.

Er selber geht von November bis März so gut wie jeden Tag in die Kaltbadewanne auf seiner Terrasse oder zum Kaltbaden in einen See, wenn sich die

Bernhard Friedrich
Instruktor
fürs Kaltbaden

Gelegenheit bietet. Friert die Wanne zu, «dann wird das Eis halt ‹aufgeklopft›», so Friedrich. Alles unter zehn Grad zählt er als Kaltbaden. «Früher gab es nur kaltes Wasser», sagt er. «Heute nutze ich die Kälte, um Stress zu trainieren und dabei entspannt zu bleiben. So verliert Kälte ihren Schrecken und schenkt Gelassenheit.» Selbst im Winter trägt der Coach meist ein T-Shirt, «und ein Jackerl, wenn ich länger als 20 Minuten draussen bin». Am offenen Kamin sitzt er trotzdem gern.

«Kälte und Extremes haben mich seit je fasziniert», sagt der 50-Jährige. Zunächst war Eisklettern «mein Ein und Alles». Aber als er ein Video sah, in dem sie in Finnland Löcher in einen zugefrorenen See geschlagen und darin gebadet haben, wusste er: Das will er ausprobieren. Die Neugier trieb ihn. «Ich lernte dadurch ein Experimentierfeld am Rande der Komfortzone unserer beheizten Winterwelt kennen.»

Versprechen und Warnung

Ein Workshop-Teilnehmer fragt, was Kälte bewirke. «Kaltbaden ist nicht nur ein Erlebnis, sondern ein Werkzeug für die Gesundheit. Es setzt Glückshormone frei», sagt Friedrich. «Ich habe noch nie jemanden traurig aus dem kalten Wasser kommen sehen.»

Jedes Jahr leitet er 20 bis 30 Kaltbade-Seminare. Dabei, so Friedrich, senke Kälte den Blutdruck, stärke das Immunsystem, fördere die Durchblutung und verbessere die Regeneration. Zudem würden entzündungshemmende Stresshormone aktiviert, und sogar der Blutzuckerspiegel könne positiv beeinflusst werden. Alles Thesen, die nicht durch Studien belegt sind.

Der Kardiologe Dr. Florian Aurich vom Zentrum für Innere Medizin in München relativiert: «Beim Eintauchen ins kalte Wasser steigt der Blutdruck zunächst stark an. Langfristig senkt Kaltbaden den Blutdruck jedoch nicht und kann keine Therapie ersetzen. Wer seinen Blutdruck nicht gut eingestellt hat, sollte darauf verzichten.» Auch der Blutzuckerspiegel werde durch Kälte nicht nachhaltig beeinflusst. «Kaltbaden erzeugt eine akute Reaktion, die langfristig keine Wirkung hat. Das belegen sogar einige Studien.»

Im Herbst anfangen

Seine Kollegin, die Professorin Petra-Maria Schumm-Draeger, Direktorin im selben Zentrum, sieht das differenzierter. «Kälte ist für den Körper eine Stresssituation. Im Moment des Eintauchens fühlt man sich beflügelt und bekommt Schwung.» Das allein kann schon wertvoll sein. Bei gesundheitlichen Versprechen bleibt sie aber skeptisch: Die Gefässe ziehen sich massiv zusammen, was für Menschen mit Herzproblemen oder hohem Blutdruck gefährlich werden kann. Für Anfänger empfiehlt sie, «nicht länger als eine Minute zu baden». Am besten beginne man im Herbst, rät der Kaltbade-Experte Friedrich. Dann muss man nicht mit dem Schwimmen in der Natur aufhören, und «man gewöhnt sich langsam an tiefere Wassertemperaturen».

Wer wünscht sich das nicht, die Natur über den Sommer hinaus intensiv zu erleben? In mehr als hundert Workshops hat Friedrich erlebt, dass pro Workshop maximal nur einer pro Gruppe nicht ins kalte Wasser geht. Kaltbaden als Team-Building-Massnahme lehnt Friedrich ab. Beim Kaltbaden «darf kein Druck aufgebaut werden». Es muss freiwillig sein. Und das ist beim Team-Building nicht gewährleistet. Die Gefahr ist sehr gross, dass das Kaltbaden als Mutprobe angesehen, dass einer schnell als Warmduscher und Aussenseiter abgestempelt wird.

Nicht jeder hat einen trinkwasserreinen See wie den Millstätter oder einen sauberen Fluss vor der Haustüre. «Macht nichts», sagt Friedrich. Eine Kaltbadewanne oder jeden Tag kalt duschen, möglichst unter 15 Grad, seien praktische Alternativen. Dies könne auch nach dem Einseifen mit warmem Wasser geschehen. 60 bis 90 Sekunden seien ausreichend. «Ich habe den See direkt vor meiner Nase, aber Atem- und Aufwärmübungen setzen mir zu», sagt Peter Sichrovsky, der Hotelier des «Postillions am See». «Ich schwöre auf kaltes Wasser. Es tut dem Körper gut und weckt mich jeden Morgen. Deshalb dusche ich kalt und fühle mich fit.» Seine Mutter Eva, 72 Jahre alt, geht fast jeden Tag in den See. Gäste können sie begleiten. Treffpunkt acht Uhr am Hotelsteg.

Bernhard Friedrich arbeitet in seinen Kaltbade-Seminaren meist mit Anfängern. Er begrenzt die Zeit im Wasser am Anfang auf maximal zwei Minuten. «Später kann man sich steigern.» Mit der Faustregel «Ein Grad entspricht einer Minute Verweildauer», also zum Beispiel acht Minuten bei acht Grad für Fortgeschrittene, komme es nicht zur Unterkühlung.

Vor dem Gang ins acht Grad kalte Wasser von Österreichs fischreichstem See stehen 15 Minuten Atemübungen zur mentalen Vorbereitung und Aufwärmübungen, die besonders den Rumpf und das Herz durchbluten. Am Steg fragt Friedrich: «Bist du bereit?» Die Antwort muss überzeugend klingen, sonst bleibt der Teilnehmer draussen.

Schritt für Schritt

Anders als beim Neujahrsbaden gibt's kein Platsch-Platsch und kein grosses Hallo, jeder geht behutsam Schritt für Schritt bis zum Bauchnabel in den See. Man atmet tief ein, geht langsam in die Hocke und taucht mit dem Körper ins Wasser, während man ruhig ausatmet. Der Kopf bleibt draussen, denn er ist besonders kälteempfindlich. Nicht einmal ein «Aaah» oder «Oooh» ist zu hören.

> Das Wasser fühlt sich weder nass noch kalt an. Es ist ein komplett neues Gefühl, undifferenziert.

Das Wasser fühlt sich in diesem Moment weder nass noch kalt an. Es ist ein komplett neues Gefühl, undifferenziert. Der Atem bleibt ruhig, das Herz pumpt, und der Kopf ist komplett leer. Keine Gedanken ans Jetzt, schon gar nicht daran, was die Welt so bewegt, oder an die verflixte Zerrung, die mich seit Tagen plagt. Sie ist nicht zu spüren, wie man in diesen zwei Minuten eigentlich gar nichts spürt. Kaltbaden ist eine Art Schwebezustand. Fast logisch, dass nicht gesprochen wird.

Ein Zustand ohne Qual

Hier zeigt sich das Paradox. Was von aussen nach Leiden aussieht und auch ein wenig Leiden sein kann, entpuppt sich als Zustand ohne Qual. Der Körper reagiert nicht mit Schmerz, sondern mit Stille. Die Kälte überfordert die Sinne so sehr, dass sie verstummen. Das alles weiss man aber nicht vor dem ersten Sprung.

Was treibt Menschen erstmals ins kalte Wasser? Bei vielen ist es, wie beim Coach Friedrich, die Neugier. Und je mehr Menschen es tun, umso stärker wird sie. Man möchte Wellness-Eskapismus erleben, dazugehören, dabei sein. Als echte Grenzerfahrung wird das Kaltbaden selten empfunden. Was nach Überwindung aussieht, ist von innen ein Gefühl, das nach mehr verlangt.

Nach zwei Minuten im acht Grad kalten Seewasser wirkt die vier Grad tiefere Aussentemperatur zunächst wie ein laues Sommerlüftchen. Die Haut reagiert schlagartig, ein Kribbeln durchzieht den Körper, jede Pore scheint aktiv zu sein. Arme und Beine leben auf, erfasst von einer Welle, die sich durch den gesamten Körper zieht. Bis zu diesem Zeitpunkt hat unter den acht Teilnehmern des Kurses niemand ein Wort gesprochen. Jeder war ganz bei sich, hochkonzentriert und zugleich voller Aufregung. Schliesslich bricht ein Teilnehmer das Schweigen. «Das war wie ein Reset. Als hätte jemand auf Neustart gedrückt.»

Diese Reportage wurde möglich durch die Unterstützung von Kärnten Tourismus und Hotel Villa Postillion am See