



Dienstag, 26. März 2024, 12:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Frier dich gesund

In vielen Gesundheitsratgebern ist das Eisbaden ein regelrechter Hype. Die Studienlage ist allerdings alles andere als eindeutig.

von Henriette Kabisch
Foto: Anton Pentegov/Shutterstock.com

Was heutzutage wie ein weiterer neuer Gesundheitstrend erscheint, wird eigentlich schon seit Jahrhunderten praktiziert; seine weltweite Popularität gewann das Eisbaden aber erst in den letzten Jahren. Dazu beigetragen haben viele Online-Gesundheitsratgeber und auch einzelne Gurus in den sozialen Medien. Selten wird dabei die Studienlage reflektiert. Ein genauerer Blick ergibt, dass es zwar bislang wenige belastbare Untersuchungen gab, Eisbaden in der Theorie aber einige Vorteile haben kann. Letztlich ist jeder selbst aufgefordert, auf den eigenen Körper zu hören und sich ausreichend zu

informieren. Ein Text zum #Wasserspezial.

Zugegeben, ich bin sehr voreingenommen in die Artikelrecherche gegangen, wurde dabei jedoch eines Besseren belehrt. Überall findet man Berichte über die positiven Auswirkungen des Eisbadens – auf Webseiten des öffentlich-rechtlichen Rundfunks, von Bloggern oder Krankenkassen. Doch kaum jemand beschäftigt sich mit der tatsächlichen Studienlage, die, um es einmal vorwegzunehmen, nicht ganz so eindeutig ist wie oftmals dargestellt.

Um mich mit dem Thema zu beschäftigen, bin ich also tiefer eingetaucht und habe zahllose Studien und Artikel gesichtet. Dabei ist mir eines aufgefallen: Gibt man den Begriff „Eisbaden“ bei Google ein, kommen Hunderte von Artikeln, die über die positiven Effekte berichten. Recherchiert man jedoch in wissenschaftlichen Datenbanken, wie zum Beispiel PubMed, sehen die Ergebnisse schon ganz anders aus: Gleich der erste Treffer beschäftigt sich damit, dass Eisbaden überbewertet werde in Bezug auf seine Effekte nach dem Sport (1).

Mit diesem ersten Artikel war mein Interesse geweckt, tiefer in die vorhandene Studienlage einzutauchen und herauszufinden, was an dem Hype „Eisbaden“ tatsächlich dran ist. Eisbaden soll damit jedoch keinesfalls schlechtgeredet werden, denn es gibt genug gute Gründe, dieses durchzuführen. Jedoch sollte man dabei immer im Hinterkopf behalten, dass die Datenlage bis jetzt (!) noch nicht so differenziert ist, dass man allgemeingültige Aussagen treffen könnte.

Die Effekte des Eisbadens

Der offensichtlichste Effekt ist natürlich der initiale Schock, wenn man in das kalte Wasser steigt. Die Kaltrezeptoren der Haut nehmen den starken Temperaturunterschied im Gegensatz zur Körpertemperatur wahr und leiten diese Information an das Gehirn weiter. Der erste Instinkt beim Menschen ist daher „Flucht“.

Die Kälte führt zu einem Absinken der Körpertemperatur, welches bei langer Exposition eine Unterkühlung zur Folge hat, die verschiedene körperliche Einschränkungen nach sich zieht und schlussendlich zum Tod führen kann. Wichtig ist dabei aber, dass es zu den beträchtlichen gesundheitlichen Einschränkungen erst nach einer sehr langen Zeit im Kalten kommt, die beim normalen Eisbaden nicht erreicht wird, da man dort nur wenige Minuten im Wasser verbringen soll.

Weiter werden durch die Kälte verschiedene Prozesse im Körper angeregt, da sich der Körper darauf fokussiert, den Organismus am Leben zu halten. Es kommt zu einer Verengung der Hautgefäße, um ein vermehrtes Eindringen der Kälte zu verhindern (2). Das einzige Ziel des Körpers ist es in diesem Augenblick, den Organismus vor weiterer Kälteexposition zu schützen und gleichzeitig Wärme zu erzeugen, um alle lebenswichtigen Organe zu schützen. Diese Wärmeerzeugung wird im Fachjargon Thermogenese genannt.

Dabei gibt es verschiedene Arten, wie Wärme entstehen kann. Einerseits natürlich durch die aktive Bewegung, da hierdurch der Puls steigt und mehr Blut gefördert werden kann, was zu einer besseren Durchblutung und damit Erwärmung führt. Andererseits hat der Körper aber auch die Möglichkeit, selbst Bewegung zu initiieren, wenn man sich nicht aktiv bewegt und beispielsweise still im eiskalten Wasser sitzt. Das ist gemeinhin auch als das Kältezittern bekannt. Durch das Zittern wird thermische Energie, also Wärme, erzeugt, die den Körper vor dem Auskühlen schützen sollen (2).

Verschiedene Fettgewebe

Ein weiterer Schutzmechanismus des Körpers ist die Aktivierung von braunem Fettgewebe, was auch zur Thermogenese beiträgt. Braunes Fettgewebe ist im Gegensatz zum weißen sehr nützlich für den Körper und die Gesundheit. Aus ihm kann der Körper Energie gewinnen – aufgrund der Vielzahl an Mitochondrien. Energie bedeutet immer auch Wärmeproduktion. Die meisten Personen besitzen aber gerade von dem braunen Fettgewebe viel zu wenig und vom weißen viel zu viel.

Das weiße Fettgewebe ist das, was bei einem Kalorienüberschuss hauptsächlich eingelagert wird. Eine wirkliche Funktion hat es nicht, allenfalls kann man es als Isolierung betrachten. Jedoch überwiegen die Nachteile eindeutig. Ein zu hoher Anteil an weißem Fettgewebe erhöht die Entzündungsprozesse im Körper, was wiederum zu zahlreichen Zivilisationskrankheiten führt. Darunter fallen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Schlaganfälle.

Ein Fun Fact zum braunen Fettgewebe am Rande: Sicherlich ist einigen Lesern Wim Hof bekannt, der Mann, der stundenlang im Eiswasser baden kann ohne körperliche Beeinträchtigungen. Er und auch viele andere führen dieses Können auf seine Atem- und Meditationstechniken zurück. Jedoch wurde nachgewiesen, dass er genetisch mehr braunes Fettgewebe besitzt als der Normalbürger. Daher bildet er doch eine Ausnahme, die es ihm erlaubt, solche Extremsituationen zu überleben (3).

Für die meisten ist aber eine zweistündige Eisbade-Einheit nicht von Vorteil, im Gegenteil: Das Ganze würde für sie vermutlich mit dem Tod enden. Wenn man aber nicht gerade wie Wim Hof durch eine Eisdecke durchtauchen oder barfuß einen Halbmarathon im nördlichen Polarkreis rennen möchte, ist der genetische Anteil

relativ uninteressant. Wichtiger ist, regelmäßig – beispielsweise eben durch Eisbaden – das braune Fettgewebe zu aktivieren, was übrigens auch zu einer Gewichtsabnahme führen kann und daher für Personen, die abnehmen möchten, von Vorteil ist.

Aktivierung

Doch wie gelingt es dem Körper überhaupt, das braune Fettgewebe zu aktivieren? Dafür ist auch der Kälteschock zuständig. Denn durch diesen Schock wird der Sympathikus aktiviert, welcher auch vermehrt Cortisol, ein Stresshormon, ausschüttet. Im menschlichen Körper unterscheidet man zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Diese sind Teil des vegetativen Nervensystems und dabei Gegenspieler. Der Sympathikus wird vor allem in Stresssituationen, in diesem Fall Kälte, aktiviert und löst so verschiedene körperliche Reaktionen aus.

Vielen werden diese Symptome von anderen akuten Stresssituationen bekannt sein. Dabei kommt es zu einer kurzzeitigen Leistungssteigerung, da der Körper in den Überlebensmodus übergeht. Der Blutdruck erhöht sich, die Durchblutung der Muskulatur wird gesteigert, der Verdauungstrakt wird heruntergefahren, sodass man keinen Hunger verspürt. Des Weiteren werden verschiedene Hormone ausgeschüttet, neben dem Cortisol auch Adrenalin und Noradrenalin, was in der Kombination mit Endorphinen dazu führt, dass man nach dem Eisbaden ein oft genanntes Glücksgefühl verspürt.

Jetzt mögen einige sich die Frage stellen, warum denn Eisbaden gut sein soll, wenn dabei so viel Cortisol ausgeschüttet wird, welches ja gemeinhin als krankmachend bezeichnet wird. So ganz falsch ist das nicht, aber eben auch nicht die ganze Wahrheit. Chronischer Stress, wie viele ihn durch die heutige Schnelllebigkeit und die

Leistungsgesellschaft kennen, hat zur Folge, dass der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht wird. Das geht mit den körperlichen Reaktionen einher, die ich zuvor beschrieben habe und die im Dauerzustand nicht gut für den Körper sind.

Da kommt dann auch der Gegenspieler des Sympathikus, der Parasympathikus, ins Spiel. Der hat die Aufgabe, den Körper nach Stresssituationen wieder herunterzufahren und in einen Entspannungszustand zu führen. Nur wenn sich Sympathikus und Parasympathikus die Waage halten, befindet sich der Körper in einem ausgeglichenen Zustand.

Studien haben gezeigt, dass zwar der Cortisolspiegel beim Eisbaden kurzzeitig stark ansteigt, jedoch danach wieder in den Normalzustand zurückkehrt und keine Unterschiede zu Personen bewirkt, die nicht eisbaden (4). Das Cortisollevel steigt also nicht dauerhaft an, sondern der Körper verarbeitet die Ausschüttungen weiterhin. Das könnte darauf hindeuten, dass sich der Körper an den Stress, dem er durch das Eisbaden ausgesetzt wird, anpasst und daher stressresilienter wird, was einem auch im Alltag zugutekommt. Von daher ist es auch nicht verwunderlich, dass in Befragungen herausgefunden wurde, dass sich Winterschwimmer als glücklicher und stressfreier als Nichtwinterschwimmer bezeichnen (4).

Weiterhin ist es auch wichtig zu erwähnen, dass die Insulinsensitivität bei regelmäßiger Kälteexposition steigt (2). Was bedeutet das genau? Sobald wir Nahrung, insbesondere Kohlehydrate, aufnehmen, steigt der Blutzuckerspiegel des Körpers an. Um den Zucker im Blut abzubauen, ihn weiter zu transportieren und als Energie nutzen zu können, wird Insulin benötigt. Aufgrund von ungesunder Ernährung und einem zu hohen Fettanteil im Körper kann es zu einer Verringerung der Insulinsensitivität kommen. Das bedeutet, dass mehr Insulin ausgeschüttet werden muss, damit die Nährstoffe aus der Nahrung weiterverarbeitet

werden können. Wenn dies über mehrere Jahre passiert, ist die Folge oft eine Insulinresistenz. Das heißt, der Zucker aus dem Blut gelangt nicht mehr so einfach in die Körperzellen, sondern zirkuliert weiter im Blutkreislauf, was letztlich zum metabolischen Syndrom führt.

Regelmäßiges Eisbaden kann also dazu beitragen, sich vor den Folgen einer Insulinresistenz zu schützen, da es die Insulinsensitivität der Rezeptoren steigert und damit einen schnelleren Blutzuckeraufbau fördert.

Ein weiterer Vorteil des Eisbadens ist die Steigerung der T-Lymphozyten (2). Nicht ohne Grund wird ständig davon gesprochen, dass Eisbaden das Immunsystem stärkt. Die T-Lymphozyten sind dafür zuständig, von Viren befallene Zellen zu erkennen und diese zu bekämpfen. Auch steigt die Anzahl der weißen Blutkörperchen durch regelmäßige Kälteexposition (2), die zusätzlich für die Immunabwehr sorgen. Jedoch bleibt fraglich, inwieweit Menschen, die regelmäßig eisbaden, wirklich weniger Infektionen haben, da die Studienlage dazu eher unklar ist.

Kritik an der Studienlage

Damit komme ich auch zu meiner Kritik an der undifferenzierten Lobpreisung des Eisbadens. Die Studien, die es bisweilen gibt, haben oft viel zu wenige Studienteilnehmer, und die Qualität schwankt stark. In vielen Studien wird oft nur eine kleine Gruppe eines Geschlechts untersucht. Das ist daher kritisch, da Ergebnisse, die bei Männern gefunden wurden, aufgrund der biologischen Unterschiede nicht eins zu eins auf Frauen übertragbar sind. Des Weiteren sind die äußeren Bedingungen nicht einheitlich, was eine Vergleichbarkeit der Studien untereinander sehr schwer macht.

Aus diesen Gründen finde ich es kritikwürdig, wenn das Eisbaden in Webbeiträgen allgemein als positiv dargestellt wird, obwohl erst seit ein paar Jahren an diesem Thema intensiver geforscht wird. So konnte in einer Studie gezeigt werden, dass es nach dem Sport keinen Unterschied zwischen der Gruppe gab, die kaltem Wasser ausgesetzt war, und der Gruppe, die warmem Wasser ausgesetzt war (5). Die Forscher haben die auftretenden Wirkungen hauptsächlich auf den Placeboeffekt zurückgeführt. Und genau solche Ergebnisse findet man in vielen weiteren Studien zu dem Thema.

Aber um dem Ganzen nicht komplett den Wind aus den Segeln zu nehmen: Die – noch – fehlende Studienlage bedeutet ja nicht, dass man die womöglich positiven Effekte nicht doch für sich nutzen kann, indem man ab und zu mal ins kalte Wasser steigt.

Eisbaden, aber sicher!

Dabei gibt es aber Sicherheitsmaßnahmen, die jeder beachten sollte, damit die Erfahrung auch positiv wird. Der wichtigste Punkt ist, dass man niemals alleine eisbaden gehen sollte, vor allem nicht in offenen Gewässern. Es können immer wieder unvorhergesehene Situationen entstehen, die man alleine nicht bewältigen kann. Zur Absicherung ist es also sehr wichtig, immer mindestens zu zweit eisbaden zu gehen, sodass im Notfall die andere Person eingreifen kann.

Ein weiterer Sicherheitsaspekt, der beachtet werden muss, sind Vorerkrankungen. Es scheint, als könnte Eisbaden, bei vielen chronischen Erkrankungen zumindest, eine Linderung verschaffen. Doch insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte man nicht ohne ausreichende Vorbereitung und entsprechendes Wissen ins kalte Wasser gehen. Daher ist es wichtig, vorher den Arzt zu

befragen und von ihm grünes Licht zu bekommen, denn man sollte in dem ganzen Hype um das Eisbaden nicht vergessen, dass es eine extreme Belastung für den Organismus und vor allem für den Kreislauf darstellt.

Vor allem zur Gewöhnung kann man erst mal mit kalten Duschen starten und sich so Stück für Stück steigern, bis man dann im Winter in einen See steigt. Zu empfehlen ist bei so einem Vorhaben vor allem das Tragen einer Mütze, da über den Kopf sehr viel Wärme nach außen abgegeben wird, was aber in der Kälte zu schnellerem Auskühlen führt. Kälteempfindliche Personen können außerdem noch Handschuhe und Badeschuhe tragen, da insbesondere den Extremitäten am schnellsten und am meisten Wärme entzogen wird, weil der Körper sich darauf konzentriert, jede verfügbare Wärme in der Körpermitte, sprich um die lebenswichtigen Organe zu sammeln.

Nach dem Eisbaden sollte man sich sofort etwas Warmes anziehen und, so schnell es geht, auch wieder ins Warme kommen, um den Körper dabei zu unterstützen, mehr Wärme zu produzieren und so eine Auskühlung zu verhindern. Eine heiße Dusche danach wirkt aber kontraproduktiv, weshalb darauf verzichtet werden sollte.

Wenn diese Punkte allesamt berücksichtigt werden, kann man das Ganze ja zumindest einmal ausprobieren, denn trotz unzureichender Studienlage spricht nichts gegen Maßnahmen, die eventuell einen positiven Effekt auf unseren Körper und damit unsere Gesundheit haben könnten.

Wichtig dabei ist auch, dass man sich von dem ganzen Hype nicht stressen lassen sollte. Vermeintliche Gesundheitsgurus in den sozialen Medien suggerieren häufig eine Schwarz-Weiß-Sicht der Welt: „Wenn du dies nicht machst, passiert jenes ...“ – solche Aussagen können Stress und Panik in uns auslösen und bewirken am Ende genau das Gegenteil.

In der heutigen Welt gibt es genug Panikmache, die uns alle, auch wenn wir aktiv dagegen ankämpfen, unterbewusst beeinflusst und nicht gerade zu einem gesunden Körper und einem gesunden Geist beiträgt. Wenigstens in der Freizeit sollte man sich nicht noch mehr stressen lassen, denn wie in diesem Artikel dargestellt, ist konstanter Stress alles andere als gesund.

Wenn du merkst, Eisbaden ist nichts für dich, dann lass es sein. Es ist nicht das Nonplusultra und schon gar nicht essenziell für eine gesunde Lebensweise. Hör auf dein Bauchgefühl, denn nur du selbst weißt, was gut und richtig für dich ist.

Am 22. März ist Weltwassertag. Es ist wichtig, dass Medien es nicht dabei bewenden lassen, stets nur auf den neuesten Wahnsinn in der Welt zu reagieren, sondern selbst in das Agieren kommen. Deshalb setzen wir zusammen mit einer Reihe von weiteren Medienportalen selbst ein Thema auf die Agenda. Die beteiligten Medienpartner, bei denen in der Woche vom 18. bis 24. März im Rahmen des **#Wasserspezial** Beiträge zu finden sein werden, sind derzeit:

Manova (<https://www.manova.news>)

Zeitpunkt (<https://zeitpunkt.ch>)

Fair Talk (<https://www.fairtalk.tv>)

apolut (<https://apolut.net>)

Radio München (<https://www.radiomuenchen.net/de/>)

Punkt.Preradovic (<https://punkt-preradovic.com>)

Terra Nova (<https://terra-nova.earth>)



Henriette Kabisch, Jahrgang 2001, lebt und studiert derzeit in Leipzig. Ein dreimonatiger Auslandsaufenthalt in Argentinien prägte ihr Denken und Handeln nachhaltig; seither interessiert sie sich auch für außereuropäische Politik und Kultur. Seit einigen Jahren beschäftigt sie sich zudem eingehend mit philosophischen und gesellschaftlichen Fragen und engagiert sich politisch. Ihr größtes Hobby ist der Sport, insbesondere das Laufen. Mit ihrem Studium der Sportwissenschaften möchte sie so ihr Hobby zum Beruf machen.