

# Hilfe bei Schmerzen, Depressionen oder Ängsten: Sie machen die Kälte zu ihrem Freund



Teresa Grote taucht ins Eisbad ein. Dabei hält sie wie anfangs abgesprochen den Augenkontakt mit Kälte-Coach Michael Harms.

FOTOS: CLEMENS HEIDRICH

## ZUM THEMA

### Einige baden draußen im Eiswasser

Einige Unverzagte nutzen die Wintermonate, um in Gewässern der Umgebung zu steigen. Vor einigen Jahren traf sich sogar eine feste Gruppe Wagemutiger nahezu täglich am Müggelsee, um ins eiskalte Wasser zu gehen. Regel Nummer eins: Wer zuerst eintraf, musste das Eis aufhacken – wenn es denn welches gab. Für andere gilt das Eintauchen ins Eiswasser eines Gewässers in der Umgebung auch als obligatorische Übung am Neujahrsmorgen. Der derzeit vermutlich bekannteste Eisschwimmer außerhalb Hildesheims ist wohl der Komiker Wigald Boning. Er badet seit mehr als zwei Jahren täglich in unterschiedlichen Flüssen und Seen – also auch bei Temperaturen um den Gefrierpunkt.

Viele Menschen schwören auf Eisbaden. Weil die schmerzhafteste Grenzerfahrung dem Körper und dem Geist gleichermaßen gut tut. Also einfach rein ins kalte Nass? Auf keinen Fall, wie auch der Besuch eines Seminars am Wochenende gezeigt hat.

Von Christian Harborth

Heike Gogoll steht am Samstag im Saunabereich des Elan vor einer schwarzen Tonne und blickt etwas ängstlich auf dicke Eisstücke, die auf der Oberfläche des Wassers treiben. Dann atmet sie mehrmals tief ein und aus, steigt über den Tonnenrand und lässt sich langsam in das ein Grad kalte Wasser gleiten. Sofort schaltet der Körper der 61-Jährigen in den Überlebens-Modus.

Ein Fluchtreflex setzt ein. Die Diekhölzerin, die eine Jugendhilfeeinrichtung betreibt, fängt nach Sekunden unkontrolliert an zu zittern. Eisbade-Coach Michael Harms hockt auf Augenhöhe neben ihr an der Tonne und hält Blickkontakt. „Dein Körper macht das für dich“, beruhigt er sie. Nach einer Minute und 13 Sekunden hält es die Diekhölzerin trotzdem nicht mehr aus. „Das ist okay, komm raus“, sagt Harms und begleitet Gogoll anschließend bei Übungen, die die großen Muskelgruppen des Körpers erwärmen sollen.

In der kleinen Außen-Ecke der Saunalandschaft stehen zu dieser Zeit schon vier weitere Frauen und zwei Männer in dicken Bademänteln, die sie warm halten. Sie alle sind Teilnehmende eines Eisbaden-Wochenend-Kurses von Michael Harms. Der 55-Jährige, früherer Versicherungsmanager, ist zertifizierter Kälte-Coach. Gemeinsam mit Mental-Coach Holger Weichert bereitet er am Samstag und Sonntag mehr als ein Dutzend Frauen und Männer auf die für die weitaus meisten neue Erfahrung vor – und begleitet sie anschließend auch bei der einschneidenden Erfahrung am Rande der Saunalandschaft.

Eisbaden gibt es schon sehr lange. In Skandinavien sprangen Menschen schon vor Jahrhunderten in eiskalte Seen. Der Ursprung liegt aber in Russland, wo es die russisch-orthodoxen Christen als religiöses Reinwaschungsritual pflegen. Bei dem Wochenend-Kursus geht es weniger um Religiöses. Es geht um eine Grenzerfahrung, die – kontrolliert ausgeführt – den Teilnehmenden an Körper und Geist gut tut. „Ihr werdet diesen Moment euer ganzes Leben nicht vergessen“, gibt Harms den fünf Frauen und zwei Männern des Samstag-Durchlaufes vor dem Eintauchen ins kalte Wasser mit auf den Weg.



Heike Gogoll hat am Anfang große Angst, schafft es aber trotzdem ins Eisbad, wo sie mit Kälte-Coach Michael Harms kommuniziert.

Er kann lange darüber sprechen, was das Eisbaden am Ende mit dem Körper und dem Geist anstellt. Es könne etwa bei chronischen Schmerzen, Depressionen oder Ängsten helfen. Und es helfe ganz allgemein dabei, wieder ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu

bekommen. „Sehr vielen Menschen fällt es ja schwer, den eigenen Körper wahrzunehmen“, sagt der 55-Jährige. Aber es sei wichtig, das Eisbaden nicht exzessiv und unreflektiert, sondern achtsam zu betreiben. Es gehe darum, eine lebensverändernde Erfahrung zu machen, die



Meike Horwath taucht in das ein Grad kalte Wasser.

Menschen insgesamt dazu bringen könnten, ihr Leben zu verändern. „Menschen können über das Eisbaden in ganz neue Bereiche vorstoßen“, sagt Harms. Dabei sei die Erfahrung so intensiv wie ein „Drogentrip“. Vielleicht ist das die Erklärung für die große Zahl an Men-

schen, die nach ihrem ersten Mal dranbleiben.

Bei dem Samstagsdurchlauf im Elan hat lediglich eine der Frauen bis zu diesem Moment schon Kontakt mit derart kaltem Wasser gehabt. Für alle anderen ist es komplettes Neuland. Die Stimmung schwankt zwischen Galgenhumor, Neugier und Angst. Zur Fraktion der Letzteren gehört auch Heike Gogoll. „Ich weiß noch nicht, ob ich es wirklich schaffe“, räumt sie ein, als die Theorie nach fast drei Stunden beendet ist und sich die kleine Gruppe aus einem verspiegelten Seminarraum im Obergeschoss des Elan auf den Weg zur Saunalandschaft macht.

Dort angekommen geht es nacheinander ins kalte Nass. Am Ende überwiegt die Euphorie. Auch Heike Gogoll, die als einzige vorzeitig aus der Eiswanne steigt, ist begeistert. „Ich würde es wieder tun“, sagt sie.

## NACHGEFRAGT

### „Nichts für Schwangere und kleine Kinder“

**Kann es kritische bis lebensbedrohliche Situationen nach sich ziehen, wenn jemand ohne Vorbereitung oder in schlechter körperlicher Verfassung in eiskaltes Wasser steigt?**

Gerade am Anfang ist Eisbaden eine starke Belastung für das Herz-Kreislauf-System. Um den Körper vor der Kälte zu schützen, ziehen sich die Blutgefäße sehr schnell zusammen, bevor sie sich im Verlauf wieder entspannen. Dies bedeutet Stress für den Körper. Patienten, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben, insbesondere eine Koronare Herzkrankung, sollten Eisbaden daher vermeiden, weil es sonst gefährlich werden könnte. Wenn man sich nicht gut fühlt, sollte man ebenfalls besser verschieben. Wenn man sich nicht sicher ist, sollte eine vorherige ärztliche Kontrolle erfolgen. Und Eisbaden ist auch nichts für Schwangere und kleine Kinder.

**Wie bewerten Sie Eisbaden aus medizinischer Sicht? Eher positiv oder negativ?**



Dr. Marcus Pirot, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und internistische Intensivmedizin am St. Bernhard Krankenhaus.

Grundsätzlich positiv. Eisbaden ist sowohl vom körperlichen Empfinden als auch für die Psyche hervorragend. Es kommt oft zu einem starken Glücksgefühl. Wenn man seinen inneren Widerstand überwinden hat, gibt einem dieser Erfolg sehr viel. Auch von wissenschaftlicher Seite aus sind positive Einflüsse auf den Körper in Studien untersucht worden. Es gibt einige Hinweise, dass Trainingseffekte verbessert und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst werden kann. Sogar Metaanalysen zu dem Thema sind ver-

öffentlicht worden: Möglicherweise kommt es zu weniger Gefäßverkalkung und einem besseren Blutdruckverhalten. Wichtig ist nur zu beachten, dass ein schon erkranktes Gefäßsystem Schaden nehmen kann.

**Wie lange kann es ein gesunder Mensch in eiskaltem Wasser aushalten?**

Man sollte nicht länger als drei bis fünf Minuten im Eiswasser bleiben und der Kopf sollte immer über Wasser bleiben und vielleicht sogar durch eine Haube geschützt werden, da man sehr viel Körperwärme über den Kopf verliert.

**Was passiert während des Abkühlens mit dem Körper?**

Die Blutgefäße verengen sich, um den Wärmeverlust zu minimieren. Der Blutdruck steigt zunächst, die Muskeln zittern, um Wärme zu erzeugen. Im Verlauf kommt es zu einer Abnahme der Muskelkraft und Koordination. Im Wasser kann – wenn man alleine ist – sogar ein Ertrinken drohen. Lebensbedrohlich wird es, wenn die Kör-

perkerntemperatur unter 32 Grad Celsius sinkt. Es kann zur Bewusstseinsstrübung und sehr niedrigem Blutdruck kommen, das kann am Ende zum Tod führen.

**Was sollte man generell tun, wenn man einen stark unterkühlten Menschen findet – unabhängig vom Eisbaden?**

Grundsätzlich sollte der Patient so wenig wie möglich bewegt werden, da es sonst beim Temperaturengleich zwischen den Armen und Beinen und dem Körperkern kommen kann. Die Körperkerntemperatur sinkt weiter ab und der Patient kann sterben. Als erste Maßnahme ist deshalb der Wärmehalt sinnvoll, also vorsichtig zum Beispiel eine Wolldecke auf den Körperstamm legen und langsam aufwärmen. Arme und Beine sollten dabei frei bleiben. Ist der Patient allerdings leblos, muss unverzüglich mit einer Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden. Gerade bei unterkühlten Patienten wird diese in der Regel sehr lange durchgeführt.

Interview: Christian Harborth