

Es gibt Menschen, die das tun, immer wieder. Baden und/oder schwimmen im Eiswasser. Man soll nie mehr krank werden und Krankheiten können so geheilt werden. Mit den Krankheiten ist es jedoch so, wenn die Grundprobleme nicht gelöst werden, nützen Eisbäder nicht viel.

Schmerzen können gelindert oder auch gefördert werden. Eine Entzündung klingt für ein paar Tage ab. Danach kommt sie zurück. Da das Grundproblem der Entzündung mit Eisbädern nicht gelöst wird. Schmerzen durch verkümmerte und dauerkontrahierte Muskeln werden durch die Kälte gefördert, da sich der Muskel noch mehr zusammenzieht, hart wird und so auf Nerven, Beispiel Ischiasnerv u.a. drückt. Wärme lockert den Muskeln, der Schmerz geht zurück.

Der Kontakt mit kaltem Wasser bietet Vorteile für die geistige und körperliche Gesundheit, schreibt Dr. Mercola.com

Wenn Ihr Körper kalte Temperaturen wahrnimmt, wird das sympathische Nervensystem aktiviert, das Ihre «Kampf-oder-Flucht»-Reaktion – also Stress – auslöst, während die Blutspiegel von Beta-Endorphin und Noradrenalin ansteigen.

Untersuchungen belegen, dass Kaltwasserschwimmen die Stimmung verbessert, Depressionen lindert und das Wohlbefinden steigert. Doch auch hier werden Grundprobleme nicht gelöst.

Kälteeinwirkung erhöht ausserdem die Stoffwechselrate des gesamten Körpers, lindert wie oben beschrieben Schmerzen und stärkt die Stressresistenz. Kälte kann abhärten, damit man nicht ständig erkältet ist, jedoch nur wenn man es korrekt macht.

Doch es gibt auch Nachteile: Ein Kälteschock kann zu Hyperventilation, Krämpfen, Herzversagen und Schlaganfall führen. Sie sollten Ihren Körper daher schrittweise an das Schwimmen im kalten Wasser gewöhnen und immer mit einem geübten und abgehärteten Partner schwimmen. Springen Sie nie mit einem erhitzten Körper ins kalte Wasser! Nie! Vorsicht bei Saunagängen und dem folgenden Sprung ins kalte Wasser.

Kaltes Duschen kann ich Ihnen empfehlen. Ansonsten sollten Sie wirklich die Grundprobleme Ihrer Krankheit und/oder Schmerzen sehen und konsequent lösen.

Quelle:

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2023/10/09/cold-water-swimming.aspx>

- [Med-Hypothesen. 2008;70\(5\):995-1001. doi: 10.1016/j.mehy.2007.04.052. Epub 2007, 13. November](#)
- [BMJ Case Rep. 2018; 2018: bcr2018225007](#)
- [BMJ Case Rep. 2018; 2018: bcr2018225007., Patientenperspektive](#)
- [Lifestyle-Medizin 10. November 2020](#)
- [Nord J Psychiatrie. 28.06.2023;1-6. doi: 10.1080/08039488.2023.2228290. Online vor Druck](#)
- [Adv Mind Body Med. 2022;36\(3\):12-20](#)
- [Bioprotokoll. 5. September 2023; 13\(17\): e4794](#)
- [Nationaler Wetterdienst, Kaltwassergefahren und Sicherheit](#)
- [The Outdoor Swimming Society, Risiken von kaltem Wasser](#)
- [The Washington Post 11. September 2023](#)
- [U.S. Masters Swimming 5. Mai 2021](#)