

Wie Abhärtung das Immunsystem stärkt

Salzburger Nachrichten/Österreich | Seite 22 | 27. Januar 2022
Auflage: 72.063 | Reichweite: 214.000

Salzburger Landeskliniken

Wie Abhärtung das Immunsystem stärkt

Kaltduschen oder Eisbaden ist im Trend. Doch was bringt es wirklich für das Immunsystem? Experten erklären, wie man herangehen sollte.

SABRINA GLAS

WIEN. Sie nannten ihn den „Seehundmann“. Am Abend des 11. März 1984 fuhr der isländische Fischer Gudlaugur Fridthorsson auf den eiskalten Atlantik hinaus. Rund sieben Kilometer von den Westmännerinseln entfernt verding sich das Fischerboot an einem Hindernis am Meeresboden und kenterte. Obwohl die Wassertemperatur gerade einmal fünf Grad betrug, schwamm Fridthorsson sechs Stunden lang ans rettende Ufer – und überlebte. Für viele Menschen ist er noch heute ein Vorbild.

Auch für Hans-Peter Hutter, Umweltmediziner an der Med-Uni Wien. „Früher war ich Warmduscher“, erzählt er. Seit zehn Jahren ist das Neujahrsschwimmen in der eiskalten Donau in Wien für ihn jedoch ein fixer Termin im Kalender. „Wenn ich Zeit habe, gehe ich auch unter der Woche regelmäßig dort schwimmen.“ Eisschwimmen stärke den Körper, heißt es. Aber was bringt kaltes Wasser wirklich für unser Immunsystem?

Häufig wird von Abhärtung gesprochen, wenn man mit solchen Maßnahmen das Immunsystem des Körpers stärken will. Der Begriff spielte schon bei Priester Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert eine Rolle, der mit seinen warm-kalten „Kneipp-Wechselbädern“ berühmt werden sollte. Das Abhärten funktioniert seinen Ansichten nach durch wohl dosierte Reize.

Das ist ein wichtiges Stichwort für den Salzburger Sportmediziner Josef Niebauer. „Unser Körper und unser Immunsystem profitieren davon, wenn wir uns unterschiedlichen Reizen aussetzen“, sagt er. Kälte „stresse“ den Körper kurzfristig. Er werde zum Handeln gezwungen, nur die wichtigsten Organe würden weiterhin gut durchblutet, um den Temperaturunterschied zu regulieren. „Wenn man das regelmäßig tut, gewöhnt sich der

„Der Körper profitiert von Reizen.“

Josef Niebauer,
Sportmediziner



Körper daran, Überreaktionen bleiben aus“, sagt er. Die Folge: Man wird gegen Kältereize unempfindlicher. Der Punkt, ab dem man auskühlt, verschiebt sich.

Es gibt keine eindeutigen Studien, die den positiven Effekt von Kälteexposition auf das Immunsystem belegen. Es gibt jedoch Hinweise, dass Personen, die sich auch im Winter der Kälte aussetzen, resilienter sind gegen bestimmte Krankheiten, vor allem Atemwegsinfektionen, sind sich viele Experten einig.

Das könne vor allem daran liegen, dass die Immunantwort ähnlich sei, sagt Niebauer: „Setzt man sich der Kälte aus, wertet



Eisbaden liegt im Trend.

BILD: SN/AP

der Körper das als Angriff und fährt die Verteidigungsmechanismen hoch.“ Weiße Blutkörperchen und Entzündungsmarker im Blut schnellen nach oben, sobald man aus der Kälte herauskommt. Befällt ein Erreger den Körper, zeigen sich ähnliche Reaktionen. „Durch Training und Kälte üben wir, diese Mechanismen, also auch die Immunantwort, hochzufahren, und haben sie bei einem Erreger schneller parat“, sagt Niebauer.

Das trainiert auch Umweltmediziner Hans-Peter Hutter täglich – unter einer eiskalten Dusche. Wie so oft im Leben geht es auch hier um die richtige Vorbereitung: „Man sollte sich Zeit nehmen und es langsam angehen lassen“, rät Hutter. Ein Tipp der Experten: beim kalten Duschen von den Händen und Füßen zur Körpermitte übergehen.

Seit einigen Jahren liegt auch Eisbaden im Trend. Hutter: „Auch da sollte man nicht gleich vom Zehnmeter-Turm springen und sich vor allem gut vorbereiten.“ Hutter tut das, indem er mit dem Rad zur Alten Donau fährt. „Auch das richtige Atmen ist wichtig.“

Darauf schwört auch der niederländische Extremsportler Wim Hof, der als „Eismann“ weltbekannt wurde. Lediglich mit kurzer Hose und Schuhen bekleidet erklimmt er den schneebedeckten Mount Everest – zumindest bis auf eine Höhe von 7400 Metern, bevor ihn eine Fußverletzung zur Aufgabe zwang. Tiefe Atemzüge und kontrolliertes Luftanhalten sind für ihn eine

wichtige Voraussetzung für seine Kälteexperimente.

Prinzipiell kann Kälteexposition ein wichtiger Pfeiler sein, das Immunsystem zu stärken, sind sich die Experten einig. Jedoch immer in einem Mix an Maßnahmen – wie etwa auch einer gesunden Ernährung und ausreichend Sport. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen unabhängig vom Alter pro Woche mindestens zweieinhalb bis fünf Stunden (min-

„Man sollte es langsam angehen.“

Hans-Peter Hutter,
Umweltmediziner



destens drei Mal die Woche) mäßig anstrengende Bewegung.

Sich der Kälte auszusetzen kann auch eine willkommene Herausforderung für den Geist sein: „Eisschwimmen ist nicht nur für unseren Körper, sondern auch für die Psyche und unser Selbstwertgefühl gut“, sagt Sportmediziner Josef Niebauer. Ein Erfolgserlebnis stähle den Geist.

So auch beim isländischen Fischer Gudlaugur Fridthorsson. Seine mentale Stärke rettete ihn ans Ufer. Und: eine ungewöhnlich dicke Fettschicht in seinem Körper, die ihn bei den sechs Stunden im eiskalten Wasser „wärmte“. Deshalb nennt man ihn auch heute noch den „Seehundmann“.