

Kälte. Und warum sie gut für uns ist [Artikel]

18.03.16

Kälte gehört zu den Dingen, die der Mensch eher meidet. Sie kann in Überdosierung schnell tödlich wirken. Menschen die Schiffbruch erleiden ertrinken oft nicht, sondern sterben meist an Unterkühlung. Wer versucht hat, bei nasskaltem Wetter einen Fahrradreifen zu wechseln weiss, wie die Hände plötzlich wie gelähmt sind und zu nichts mehr zu gebrauchen scheinen, denn die Kälte dringt nach innen und legt unsere Organe lahm, zuletzt das Herz.

Lassen Sie uns ganz kurz einen Exkurs machen, in welchem wir noch eine andere physikalische Kraft betrachten: Die Schwerkraft.

Kälte und Schwerkraft haben einiges gemeinsam. Sie können dem Menschen ziemlich schnell gefährlich werden. Wohldosiert eingesetzt können sie als Training für den menschlichen Organismus eingesetzt werden, und diesen sehr viel stärker und widerstandsfähiger machen.

Bei der Schwerkraft ist das leicht nachvollziehbar, aber wie funktioniert das mit Kälte?

### **Muskeln – sie können viel mehr**

Von Geburt an sind wir damit beschäftigt, unseren Körper in eine Balance zu bringen und zu halten, damit er nicht widerstandslos der Schwerkraft ausgeliefert ist und wir einfach am Boden liegen bleiben.

Eine Kniebeuge zu machen, d.h. aus dem Stand in die Hocke und wieder zurück in den Stand zu gelangen, ist eine Grundvoraussetzung der körperlichen Mobilität und dürfte den meisten nicht allzu schwer fallen. Anders sieht es bei einem Liegestütz aus, hier merken schon viele, wie die Schwerkraft plötzlich angestiegen zu sein scheint.

Machen wir aber über einen längeren Zeitraum regelmässig Liegestütze, dann werden wir merken, dass die Schwerkraft nicht mehr so stark zu sein scheint.

Natürlich ist nicht die Schwerkraft die Variable, sondern es ist die Muskelkraft, welche sich dank der Schwerkraft und entsprechender Übung entwickeln konnte.

Aber es ist nicht nur die Skelettmuskulatur, die wir trainieren können. Daneben gibt es auch die glatte Muskulatur, welche wir in unseren Organen und Gefässen finden. Auch sie kann trainiert werden, obwohl wir sie nicht willentlich einsetzen können.

Unser Gefässsystem hat eine Gesamtlänge von bis zu 100.000 km. Und auf einem Grossteil seiner Strecke wird dieses System durch seine eigene Muskulatur reguliert. Das heisst, wie stark sich ein Blutgefäss ausdehnt (bei Wärme) oder zusammenzieht (bei Kälte) wird mithilfe dieser Muskeln geregelt.

Setzen wir uns nun einem Kältereiz aus, wie kalte Luft oder kaltes Wasser, dann arbeitet die Gefässmuskulatur. Die Blutgefässe werden verengt, um den Verlust an Körperwärme zu verringern. Gleichzeitig erzeugt Muskelspannung wiederum Wärme.

Machen wir das regelmässig, wird sie, genauso wie unsere Skelettmuskulatur stärker.

Wie schnell oder langsam wir Körperwärme verlieren, hängt von unserem Trainingszustand ab.

Ein Körper mit einer gut trainierten Gefässmuskulatur kann viel besser auf Kältereize reagieren und ist nicht mehr so schnell angreifbar auf den vermeintlich schädlichen Reiz. Daher ist es sinnvoll, auch diese Muskulatur zu stärken.

Mit Hilfe von Kälte kann es gelingen, weit über die bisherigen Grenzen des menschlich möglichen zu gehen. Der Holländer Wim Hof hält seit Jahren viele Weltrekorde, und hält es nahezu 2 Stunden aus, bis zum Hals in Eis zu stecken. Normalerweise würde ein Mensch innerhalb weniger Minuten an Unterkühlung sterben, doch Hof schafft es willentlich, seine Körpertemperatur zu halten und sogar zu steigern.

Nun, nicht jeder hat die Ambition Rekorde zu brechen, bzw. die eigenen Grenzen hinauszuschieben.

Doch das regelmässige Training mit Kälte hat, wie wir spätestens seit Pfarrer Kneipp wissen, noch mehr entscheidende Vorteile. Das Immunsystem wird stärker, bis zu dem Punkt, dass Grippewellen uns nicht mehr viel anhaben können. Kneipp lebte vor knapp 200 Jahren und hielt die Menschen schon damals für viel zu verweichlicht.

### **Wie funktioniert das?**

Ein gut dosierter Kältereiz veranlasst den Körper seine Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol auszuschütten. Dadurch wird die menschliche Stoffwechselaktivität um ein mehrfaches gesteigert. Dieser Umstand alleine sorgt für eine verstärkte Produktion von Körperwärme.

Aber noch etwas geschieht nebenbei: Man hat festgestellt, dass im Blut messbare Entzündungswerte<sup>1</sup> (Zytokine) rapide absinken. Infekte, aber auch Fälle von chronischen Erkrankungen mit gesteigerten Entzündungswerten (Rheuma) können eine wesentliche Verbesserung der Entzündungswerte erfahren.

Die deutliche Steigerung der Hormonproduktion sorgt für eine Steigerung der Immunabwehr.

Jeder hat diesen Effekt schon einmal erfahren, wenn er spürte, dass sich eine Erkältung ankündigte, man aber sich aus reinem Trotz dieser nicht hingeben wollte und erst recht aktiv wurde, rausging und alles machte, ausser jetzt hinzulegen. Plötzlich war von der Erkältung nichts mehr zu spüren.

Die massive Produktion von Stresshormonen hilft dem Körper sich gegen Angreifer zu erwehren, zusätzlich werden eigene Reaktionen wie Entzündungen gering gehalten, so dass die Abwehrreaktion sich nicht in den typischen Erkältungs- oder Grippe-symptomen zeigt.

Lange Zeit galt es offiziell als unbewiesen, dass, bzw. warum die Kaltwassertherapie das Immunsystem stärkt. Im Volksmund sprach man von Abhärtung, es gab keine klinischen Studien.

Aber Hof änderte das. Er liess sich Bakteriengifte injizieren und konnte mittels Konzentration und einer von ihm angewandten Atemtechnik jegliche Entzündungsreaktionen seines Körpers verhindern. Diese Toxine sind zum grossen Teil verantwortlich für unsere Symptome, wenn wir einen grippalen Infekt haben. Eine solche Injektion würde beim Untrainierten massivst grippale Symptome wie Fieber, Übelkeit, Schüttelfrost und Schmerzen verursachen.

Damit wurde zum ersten Mal bewiesen, was lange für unmöglich gehalten wurde: Der Mensch kann willentlich sein Immunsystem beeinflussen. Damit wurde medizinische Geschichte geschrieben.

### **Wie sollte jetzt vorgegangen werden?**

Es ist ganz einfach. Setzen Sie sich regelmässig einer wohldosierten Kälte aus. Die Reaktion Ihres Körpers auf diesen Reiz sorgt dafür, dass er in Zukunft sehr viel besser gegen Infekte gewappnet ist.

Fangen Sie damit an, dass Sie nach der normalen Dusche sich ca. 15 Sekunden unter kaltes Wasser stellen. Sie können schrittweise kälter drehen, und Sie können erst an den Beinen beginnen.

Beim nächsten Mal gehen Sie weiter und duschen 30 Sekunden kalt. Theoretisch kann das fast endlos so fortgesetzt werden, aber mit 30 bis 60 Sekunden Kältereiz haben Sie jetzt und in Zukunft eine ganze Menge für Ihre Gesundheit getan.

### **Was sollte beachtet werden?**

Wenn Sie inmitten einer akuten Krankheitsphase sind, Fieber haben und ähnliches, dann hat die Kälte nichts bei Ihnen verloren. Dann gehören Sie ins Bett und müssen sich auskurieren.

Sollte Ihnen von einem Kältereiz schwindlig werden, dann dosieren Sie einfach herunter bis zu dem Punkt, wo kein Schwindel mehr auftaucht. Gehen Sie langsamer vor und geben Sie Ihrem Körper mehr Zeit sich anzupassen.

Fallen Sie nicht in die Schockatmung. Das kalte Wasser ist einige Sekunden unangenehm, aber mit fortschreitender Dauer werden Sie merken, wie Sie Ihren Körper entspannen können, denn er ist dafür ausgelegt, auf derartige Reize zu reagieren. Atmen Sie tief und ruhig und geben Sie Ihrem Körper Gelegenheit, sich zu bewähren. Vertrauen Sie ihm und nehmen Sie den kurzen Diskomfort dankbar in Kauf.

Viel Freude bei der wirksamsten Stärkung Ihres Immunsystems wünscht Ihnen,

L.v.Louisenthal