

Es erscheint sonderbar, dass Sebastian Kneipp als der Reformator und Verbreiter der nach ihm benannten Wasserkur dem im Sommer damals wie heute so beliebten Schwimmen im »Freibad« kritisch gegenüberstand.

Er schimpfte gegen ein Freibad bei Wörishofen, konnte aber die Errichtung durch private Betreiber nicht verhindern. »Im Grabe umgedreht« hätte er sich wohl, als in den 60er Jahren Hotels, Gästehäusern und Pensionen unter seinem Namen fast überall Schwimmbecken eingebaut wurden – dazu auch noch beheizte und im Hause ganzjährig nutzbar. Lagen die Vorbehalte des katholischen Pfarrers daran, dass er vermutlich selbst gar nicht schwimmen konnte? Oder fürchtete er um die Moral der mit Schwimmkleidung zu leicht bekleideten Jugend? erinnerte er sich an den Skandal wegen wassertretender Damen, die dabei den Rock unzüchtig bis über das Knie gehoben hatten, oder hatte er Angst vor einer Ausbreitung der Nacktbäder, die bei anderen Naturheilern und bei den Prießnitz-Vereinen durchaus üblich waren.

Es bestehen aber ganz grundlegende Unterschiede zwischen den von Kneipp als gesundheitsfördernd erkannten Kaltwasserreizen und dem Schwimmen.

Bei dem nur einige Sekunden andauernden Kaltreiz durch einen Guss oder kurzes Eintauchen (Bad) aber auch bei einem feuchten Wickel wird zwar eine komplexe Regulation des Körpers einschließlich einer Stressreaktion ausgelöst, aber es kommt gar nicht zu einer richtigen Abkühlung! Im Gegenteil kommt es kurz danach sogar zu einer Erwärmung der betroffenen Körperteile durch eine Umlenkung der Blutströme. Trotzdem bleibt nach einer Kneippischen Kaltwasseranwendung ein angenehmes Gefühl gerade auch an einem schwülen Sommertag. Verlängert man nun die Kneippanwendung z. B. durch eine zusätzliche Runde beim Wassertreten, so wird dabei nicht besonders viel mehr Wärme abgegeben – schließlich sind die Hautgefäße bereits verengt und die oberflächlichen Gewebeschichten abgekühlt. Bedeutend mehr Wärme kann abgegeben werden, wenn man sich länger in nicht zu kaltem Wasser aufhält.

Beim Schwimmen bildet der Körper Wärme und gibt diese gerne an das Wasser ab. Insofern eignen sich Warm-Bäder und Thermen mit Wasser-Temperaturen über 30 Grad weniger für körperliche Aktivität, da es hier bei zum Wärmestau kommt, wenn der Körper die Wärme nicht abgeben kann. Bei kühlem oder kaltem Wasser tritt aber auf Dauer trotz Sparprogramm in der Haut durch blutung ein Wärmeverlust ein, der dann auch nicht mehr mit Bewegung und Schwimmen aufgehalten werden kann.

Wer frierend aus dem Wasser kommt, hat keinen gesundheitlichen Nutzen und sollte sich durch Bewegung rasch wieder erwärmen, um einer Erkältung vorzubeugen.