

Als in meiner Jugend die sparsamen schwäbischen Stadträte unseres Freibades ein Anheizen über 20 Grad ablehnten, weil es sonst nicht mehr ausreichend »erfrische«, wurde beim Beobachten der entsprechenden Honoratioren im Freibad sehr deutlich, dass diese ausnahmslos nicht nur über einen eingebauten Naturneopren-Anzug verfügten, sondern auch noch mehrere »Rettungsringe« um den Leib »eingebaut« hatten. Die tratschten ewig im kalten Wasser stehend und bezeichneten schlaksige Jungen als wasserscheu, die nach drei Schwimmstößen das Wasser schnatternd verlassen mussten.

Die Honoratioren ahnten nicht im geringsten, dass sie selbst dem Tode näher waren, als die übermütigen Kinder,

die allen Verboten zum Trotz unabgekühlt ins kalte Wasser sprangen. Seit Jahrhunderten wird gewarnt, dass plötzliche Abkühlung zu Herzversagen und Schlaganfall führen könne. Dahinter stehen lediglich zwei Todesfälle – allerdings von sehr prominenten Figuren der Weltgeschichte: Alexander der Große und Kaiser Barbarossa. Trotz völlig unklarer Umstände dieser beiden Todesfälle führte das Ableben des letzteren dazu, dass man den Kontakt mit dem Wasser über etliche Jahrhunderte vor allem in Frankreich ganz einstellte.

Ärzte forderten vor jedem Bad eine Untersuchung und sehr häufig einen Aderlass zur Senkung des Risikos eines plötzlichen Todes im Bade (dummerweise verbreiteten sie aber genau dabei mit ihren unsterilen Instrumenten Infektionserkrankungen wie die Syphilis). Die Ängste vor der plötzlichen Abkühlung kann man durch die guten Erfahrungen bei der plötzlichen Abkühlung der Sauna widerlegen. Hingegen hat der längere Aufenthalt im Bade durch den Wasserdruck eine zunehmende Umverteilung des Blutes zur Folge, die zusammen mit der in Kälte verringerten Hautdurchblutung zu erheblichen Blutdruckanstiegen führt. Damit kann theoretisch schon mal ein Herzschlag (Herzinfarkt) oder ein Schlagfluss (Apoplex) ausgelöst werden, entsprechende Fälle sind aber glücklicherweise sehr selten.

