

Kalt duschen nützt der Umwelt und der Gesundheit

Wie bringt man Menschen dazu, sich umweltverträglicher zu verhalten? Vor dem Hintergrund dieser Frage liess eine Basler Psychologin die Teilnehmenden einer Studie kalt duschen. Wer sich regelmässig überwinden konnte, profitierte mehrfach.

Noëmi Kern

Obschon viele wissen, dass ihr Verhalten einen negativen Einfluss auf die Umwelt hat, tun sie sich schwer damit, anders zu handeln. «Vor allem dann, wenn die Veränderung mit einem empfundenen Verzicht einhergeht oder höhere Kosten mit sich bringt», sagt die Psychogin Dr. Lena Glaser. Sie kennt diese Ambivalenz gegenüber Verhaltensveränderungen aus ihrem Berufsalltag als Psychotherapeutin.-

Alltagstaugliche Veränderungen

In ihrer kürzlich abgeschlossenen Dissertation an der Fakultät für Psychologie hat sie untersucht, ob Menschen eher zum Wohle von Klima und Gesundheit handeln, wenn es sich einfach in den Alltag integrieren lässt und sie sogar davon profitieren. Das untersuchte Glaser am Beispiel regelmässiger kalter Duschen.

«Geht es um Verhaltensänderungen für mehr Klimaschutz, ist in öffentlichen Diskussionen meist von Mobilität, Ernährung oder Recycling die Rede», so Glaser. Gerade in diesen Feldern reagieren aber viele ablehnend auf absolute Lösungen wie Flugverbote oder rein vegetarische Angebote in der Betriebskantine. Sie fühlten sich davon gar bevormundet, obwohl sie wüssten, dass Flüge dem Klima schaden und Fleischkonsum negative Folgen sowohl für die Umwelt als auch für die eigene Gesundheit hat.

«Es braucht einen empathischeren Ansatz, damit Menschen etwas verändern», ist die Psychologin überzeugt. Die Wassertemperatur oder der Wasserverbrauch beim Duschen sei beim Klimaschutz nie Thema, obwohl der Impact vergleichbar sei mit Recycling. «Kalt duschen ist zwar nicht besonders angenehm. Die Verhaltensveränderung ist aber klein, wir duschen schliesslich sowieso.» Es sei daher eine niederschwellige Massnahme, die obendrein Kosten spart.

Besseres Gefühl und weniger Krankheitstage

Während zwölf Wochen sollten die 719 Studienteilnehmenden zwischen 18 und 65 Jahre so kalt duschen, wie ihre Dusche es zuliess. Teilnahmevoraussetzungen waren, dass sie gesund sind und nicht schon vorher regelmässig kalt duschten.

Während der ersten zwei Wochen stiegen besonders viele Personen aus, später weniger. «Es scheint also einen Gewöhnungseffekt zu geben», schlussfolgert Glaser.

Die verbliebenen Teilnehmenden berichteten bei Befragungen im weiteren Verlauf der Studie, dass sie sich psychisch und körperlich zunehmend besser fühlten, so die Forscherin. Dieses subjektive Empfinden widerspiegelte sich in der Anzahl Krankheitstage: Die Absenzen am Arbeitsplatz sanken um durchschnittlich 31 Prozent im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Ökologischer und finanzieller Nutzen

Als unmittelbare Belohnung für eine kalte Dusche nannten Probandinnen und Probanden, dass sie sich wacher und erfrischter fühlten und stolz waren, sich überwunden zu haben. «Solche Erfolgserlebnisse motivieren», so die Psychologin.

Über einen längeren Zeitraum betrachtet schont kaltes Duschen auch das eigene Portemonnaie: Man duscht weniger lang und verbraucht entsprechend weniger Wasser, und man spart die Energie fürs Aufheizen. Gerechnet auf 45 Liter sinkt die Heizenergie um 1,3 kWh, wenn die Wassertemperatur 15 Grad statt 40 Grad beträgt. Das reduziert die Nebenkosten und der CO₂-Ausstoss nimmt messbar ab: Pro Person waren es in den zwölf Wochen der Studie 15 Kilogramm weniger CO₂; das entspricht einer Autofahrt von etwa 100 Kilometern. Kalt duschen ist somit ökologisch wie ökonomisch sinnvoll.

Generell gilt: «Wenn Menschen einen persönlichen Nutzen von einer Verhaltensänderung haben und diese nicht als Einschränkung empfinden oder mit einem Verlust verbinden, verstärkt dies ihre Motivation.»

Ob die Teilnehmenden nach Abschluss der Studie weiterhin kalt duschten, ist nicht bekannt. Auch wie umweltbewusst sie ihren Alltag sonst gestalteten oder ob sie sich in anderen Belangen mehr gönnten, um sich für die kalte Dusche zu belohnen, ist unklar. Solche Kompensationen würden den ökologischen Nutzen schmälern oder gar zunichtemachen.

Das eigene Befinden als Gradmesser

Eine gute Nachricht hat Lena Glaser für alle, die (noch) vor dem kalten Wasser zurückschrecken: Schon kleine Temperaturanpassungen haben einen positiven Effekt. Es geht also nicht um «ganz oder gar nicht», auch ein Mittelweg ist in Ordnung. «Wenn wir strikt auf alle Annehmlichkeiten und Genüsse verzichten, tut uns das auf Dauer nicht gut und die psychische Gesundheit leidet. Wenn wir krank werden, hilft das der Umwelt auch nicht.»

Wer es ausprobieren möchte, könne sich langsam an die eigene Grenze herantasten und diese vielleicht nach und nach verschieben. «Das Wasser muss nicht jeden Tag gleich kalt sein. Man fühlt sich ja nicht immer gleich mutig und darf das berücksichtigen», findet die Psychologin. Man könnte die Studienanweisung «so kalt duschen wie möglich» für den Selbstversuch also auch so interpretieren: So kalt duschen, wie es an dem Tag möglich erscheint. «Es ist wichtig, auf seinen Körper und sein Wohlbefinden zu hören, aber manchmal lohnt es sich auch, sich einfach zu überwinden.»

Originalpublikation

Lena Glaser

[Breaking the habit: psychological strategies to promote health and sustainability](#)

Dissertation auf edoc (2026)