

INHALT

Vorwort von Wim Hof	6
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	8
Wichtige Hinweise und Erfahrungsberichte	12
1 WARUM KÄLTE FÜR DEN KÖRPER SO GESUND IST	27
Thermoregulation – eine überlebenswichtige Funktion unseres Körpers	28
Effekte der Kälte auf den menschlichen Körper	44
2 METHODEN DER KÄLTEANWENDUNG	57
Historischer Rückblick: von Pfarrer Kneipp bis Professor Yamauchi	58
Künstliche Kälte	60
Kontraindikationen und Nebenwirkungen der Kältetherapie bei unter minus 110 °C	69
Die Natur nutzen	73
Lokale Kälteapplikation	86
3 KÄLTE IM SPORT	95
Unvergleichbar gut	96
Leistungssteigerung: Aufwärmen versus Abkühlen	97
Unterstützung der Regeneration	101
Optimierung der langfristigen Leistungsentwicklung	108

4 KÄLTE, IMMUNFUNKTION UND GESUNDHEIT 111

Über den Glauben, dass Kälte krank macht	112
Das Zusammenspiel von spezifischem und unspezifischem Immunsystem	115
Beeinflussung des Immunsystems durch Kälttereize	120

5 KÄLTE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE ... 129

Glücksgefühle per Knopfdruck?	130
Schmerzen lindern	130
Muskeln entspannen	133
Stress abbauen	136
Eiskalt meditieren	138
Stärke finden	142
Stimmung aufhellen	147
Besser einschlafen	150
Weniger frieren	154
Gesund altern	156
Sich selbst vertrauen	158
Dank	162
Autorenvita	164
Meine Empfehlungen für die Praxis	165
Empfehlenswerte Produkte	166
Zum Weiterlesen und Weiterhören	166
Quellenverzeichnis	167
Register	183
Bildnachweis	186