

TEIL II

KALTWASSERSCHWIMMEN – DAS PROGRAMM

KAPITEL 5

Der Einstieg

Vorbereitung auf das kalte Wasser

81

KAPITEL 6

Sechs Regeln für Sicherheit und Spaß
im kalten Wasser

89

TEIL III

DIE KALTWASSER-SCHWIMMKUR

KAPITEL 7

„Ich erhole mich im Meer“

Chronische Schmerzen

113

KAPITEL 8

„Es fühlt sich einfach himmlisch an“

Migräne

133

KAPITEL 9

„Wach, lebendig und euphorisch – ein Erfolgserlebnis“

Fibromyalgie

143

KAPITEL 10

„Ich fühle mich glücklich, stark und ganz“
Autoimmunerkrankungen

153

KAPITEL 11

„Es hilft mir, mich geerdet und stark zu fühlen“
Trauma und posttraumatische Belastungsstörung

164

KAPITEL 12

„Schwimmen und soziales Miteinander haben mir
mehr geholfen, als Tabletten das je getan haben“
Depressionen und psychische Gesundheit

178

SCHLUSSFOLGERUNG

Seien Sie Wasser

191

WEITERFÜHRENDE LITERATUR UND RESSOURCEN

195

DANKSAGUNGEN

200

QUELLENANGABEN

203

ÜBER DEN AUTOR

208