



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Gesünder durch die Kraft der Kälte, innere Ruhe und bewusste Atmung

von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide

Die frohe Weihnachtszeit mit ihren kulinarischen Genüssen ist vorüber und die guten Neujahrsvorsätze sind bei vielen Menschen auch schon wieder Geschichte! (Siehe Ratgeber für Ihre Gesundheit 01-25, Seite 5: „Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch“)

So, wie der Raureif die Natur in ein glitzerndes Meer aus Eiskristallen verwandelt, können Kältereize Klarheit, innere Stärke und Erneuerung fördern.

Wer sich an frostigen Morgen barfuß ins Freie wagt, bewusst in der winterlichen Stille atmet oder gefrorene Strukturen achtsam betrachtet, kann die Kälte des Winters als wertvollen Lehrer erfahren.

Gerade in der kalten Jahreszeit lädt uns die Natur dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu sammeln.

Kälte steht dabei nicht für Starre, sondern für Klarheit, Regeneration und Neubeginn.

Studien belegen, dass regelmäßige Kälteanwendungen die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) fördert – ein möglicher Grund, warum kaltes Wasser oder bewusstes Atmen in frostiger Luft als belebend, erfrischend und teils euphorisierend erlebt werden.

Die heilende Kraft der Kälte

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) sagte: „Es gibt keinen besseren Weg, den Körper zu Reaktionen zu zwingen, als ihn mit wechselnden Temperaturen zu konfrontieren.“

In seiner Lehre nutzte er gezielte Kältereize zur Stärkung des Organismus. Anwendungen wie wechselwarme Arm- oder Fußbäder, Wassertreten, Barfußlaufen im Morgentau, kurzes Schneetreten sowie heiße und kalte Wickel wirken regulierend auf Kreislauf und Abwehrkräfte.

Zentrales Prinzip seiner Methode ist, dass jeder Kältereiz aus einer vorherigen Wärme heraus erfolgt. Nicht das Frieren, sondern das bewusste Erleben des Temperaturwechsels erzeugt den größten Trainingseffekt. Auf den Kältereiz folgt eine wohltuende Körperreaktion mit gesteigerter Durchblutung, Kribbeln und einem intensiven Gefühl von Lebendigkeit.

Praktische Tipps

• **Armbäder:** Pfarrer Kneipp empfahl diese einfache Anwendung zur Förderung von Ruhe und Schlaf. Etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen werden Hände und Arme drei bis vier Minuten in warmes Wasser getaucht, anschließend für wenige Sekunden in kaltes Wasser.

Begleitend wirkt ein Kräutertee mit Melisse, Baldrian und Hopfen entspannend. Positive Gedanken vor dem Einschlafen unterstützen die Wirkung zusätzlich.

• **Sauna und Dampfbad:** Schon die Wikinger nutzten Schwitzhütten. Bis heute ist die Sauna weit mehr als ein Ort der Reinigung: Sie wirkt als Ritual für Körper, Geist und Seele. Charakteristisch ist der Wechsel zwischen intensiver Wärme und anschließender Abkühlung – sei es im Schnee, im

Eiswasser oder unter einer kalten Dusche. Dieser Rhythmus kräftigt das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Abwehrkräfte und hinterlässt ein Gefühl tiefer Klarheit.

• **Lebensenergie durch Atemtraining nach der Wim-Hof-Methode:** 30 bis 40 tiefe Atemzüge, bei denen ohne Anstrengung durch die Nase ein- und den Mund ausgeatmet wird. Nach dem letzten Ausatmen die Luft so lange anhalten, bis ein deutlicher Atemreiz entsteht. Anschließend tief einatmen, den Atem 10 bis 15 Sekunden halten, ausatmen und entspannen.

Der Zyklus wird zwei- bis dreimal wiederholt. Idealerweise schließt sich ein Kaltwasserreiz an. Ein bewusst gesetztes Tagemotto „Ich bin ausgeglichen, glücklich und gesund“ kann die Wirkung mental vertiefen.

• **Kalte Dusche als Gesundbrunnen:** Ein behutsamer Einstieg ist entscheidend. Zunächst wird nach der warmen Dusche für etwa 15 Sekunden auf kaltgestellt. Die Dauer kann wöchentlich gesteigert werden, bis etwa zwei Minuten gut vertragen werden. Erst danach sollten intensivere Kältereize wie das Baden in kalten Gewässern in Erwägung gezogen werden.

• **Eisbaden – ein Ritual Nordeuropas:** Das kurze Eintauchen in eiskaltes Wasser, häufig nach einem Saunagang, gilt als intensives Erlebnis. Nach dem ersten Schock stellt sich oft rasch ein Gefühl von Wachheit und Lebendigkeit ein.

Regelmäßig Praktizierende berichten von besserem Schlaf, gesteigerter Energie und stabilerer Stimmung.

Wichtig sind, ein langsamer Einstieg, niemals allein baden und stets achtsam auf die Signale des Körpers zu hören.

• **Kältekammer:** In der Kryotherapie wird der Körper für kurze Zeit Temperaturen bis zu -110 °C ausgesetzt.

Diese Methode kann entzündungshemmend wirken, Schmerzen lindern und die Regeneration fördern. Sie wird insbesondere im Leistungssport sowie bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt.

• **„Friluftsliv“ und Atmen in der Winterluft:** Das „Leben in der freien Natur“ ist ein zentraler Bestandteil nordischer Lebensphilosophie. Ein täglicher Winter Spaziergang von etwa 20 Minuten hebt die Stimmung und stärkt die Abwehrkräfte.

Bereits wenige tiefe Atemzüge in der klaren Morgenluft aktivieren Kreislauf, Stoffwechsel und Geist.

Eine Einladung des Winters

Die Kraft der Kälte ist weit mehr als ein rein physiologischer Reiz. Sie lädt dazu ein, das Leben im Wechselspiel zu erfahren: zwischen Wärme und Kälte, Aktivität und Ruhe, Rückzug und Lebendigkeit.

Wer sich achtsam darauf einlässt, kann den Winter als Zeit der Regeneration, Klarheit und inneren Stärkung nutzen.

http://praxis.voeller.de/hauptmenu/guter_rat/ratgeber_gesundheit.html

Ich wünsche allen Lesern ein gesundes und glückliches neues Jahr! **www.dr-voeller.de**