



Körperliche und geistige Regeneration mittels kalten Wassers

Inhaltsverzeichnis

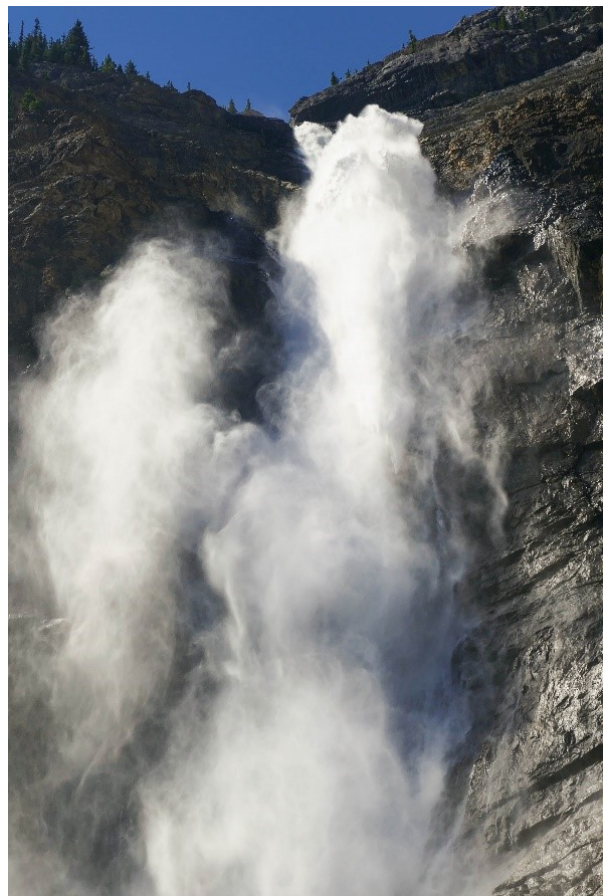
- Körperliche und geistige Regeneration mittels kalten Wassers
- Heilwirkung von Kältereizen
- Training der Gefäßelastizität
- Anstieg weißer Blutkörperchen
- Bildung von braunem Fett
- Anwendungen der prickelnden kalten Frische

Schon Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) lehrte uns die Kraft und Energie des Wassers.

„Das Wasser hat große Wirkung gewiss, es leistet gesundheitlich Unglaubliches.“

Heilwirkung von Kältereizen

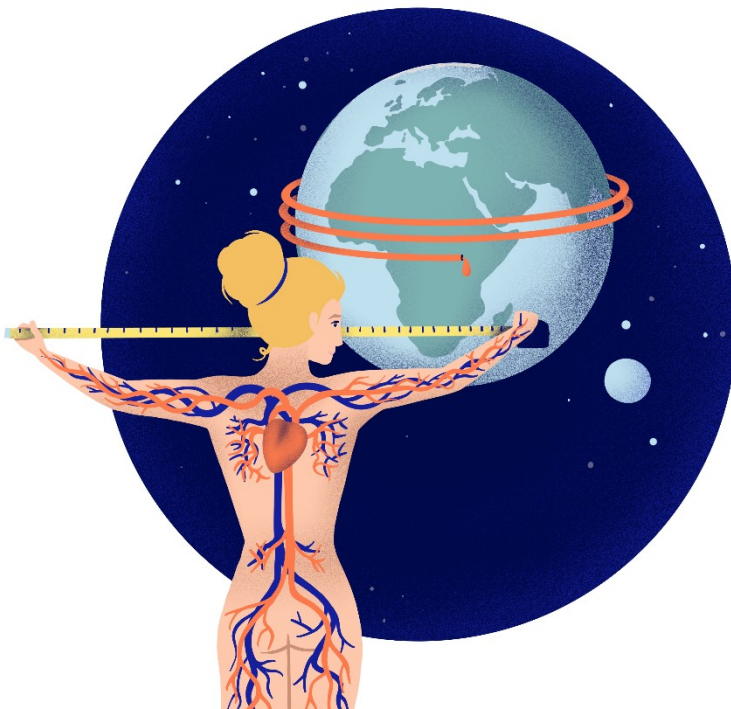
- Stärkt das Immunsystem
- Steigert die Bildung weißer Blutkörperchen
- Fördert die Durchblutung
- Starkes Gefäßtraining
- Bildet braunes Fett
- Herz-Kreislauftraining
- Fördert die tiefe Bauchatmung
- Regt den Stoffwechsel an
- Stabilisiert das vegetative Nervensystem
- Strafft das gesamte Körpergewebe
- Steigert die Gehirnfunktionen
- Steigert die Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- Schüttet Glückshormone aus





Die Kältereize haben in unserem Alltag stark an Bedeutung verloren. Im Sommer sitzen wir in klimatisierten Räumen und im Winter sitzen wir in warmen geheizten Räumen. Die körperliche Anpassung an unterschiedliche Temperaturen wird immer weniger trainiert. Das hat negative Auswirkungen auf all die Bereiche des Körpers, die durch Temperaturschwankungen trainiert werden sollten. Die Hauptakteure sind hierbei unsere Blutgefäße.

Die Länge unserer Blutgefäße beträgt ca. 110 000 km, das reicht mehr als 2,5 x um den Umfang der Erde.



Das bildet ein gigantisches Potential für unsere Gesundheit.

Gesunde Gefäße sorgen dafür, dass das Blut ungehindert zu seinen Bestimmungsorten fließen kann. So werden Milliarden Zellen im Körper kontinuierlich mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.

Alle Organe, das Gehirn und Muskeln arbeiten besser, wenn das sicher und reibungslos funktioniert. Weiterhin sorgt das Blut in den Gefäßen dafür, dass alle Stoffwechselprodukte zu den entsprechenden Ausscheidungsorganen

abtransportiert werden. Für all diese Aufgaben müssen sich die Gefäße der jeweiligen Situation durch Erweiterung oder Zusammenziehen anpassen können. Diese Aufgaben können durch ein gezieltes Gefäßtraining unterstützt werden. Die kleinsten Gefäße heißen Kapillaren. In diesen kleinen Gefäßen findet der Stoffaustausch statt.

Zum Beispiel:

In der Leber	Reinigung und Abtransport schädlicher und toxischer Substanzen.
Im Herzen	Versorgung des Herzmuskels mit Nährstoffen und Sauerstoff.
In der Lunge	Austausch von CO ₂ und O ₂ .
In der Niere	Ausscheidung von schädlichen Substanzen.
Im Darm	Aufnahme von Mineral- und Nährstoffen.



Wenn diese Systeme nicht perfekt funktionieren, werden wir krank. Anfänglich fühlen Sie sich müde, leistungsschwach, kraftlos, depressiv, haben dicke Füße, Schmerzen in den Beinen oder andere Erscheinungen. Durch diese Unterversorgungen des Gewebes können später chronische Erkrankungen entstehen.

Fangen Sie an, das Heilungspotential des Wassers zu nutzen!!!!

Training der Gefäßelastizität

Egal, wie alt Sie sind, das Wasser lässt Ihre Zellen wieder lebendiger werden. Mit dem Kältetraining trainieren Sie die Gefäßwände. Sie können sich dadurch schneller erweitern und verengen. Das fördert die Durchblutung und wirkt der Versackung des Blutes in den Beinvenen entgegen. Die Venenklappen werden trainiert und schließen sich besser, dadurch wird das Blut kontinuierlich nach oben bewegt. Kleinere Krampfadern können sich durch gezielte Kälteanwendungen regenerieren. Weiterhin werden Nährstoffe, Enzyme, Hormone, Abwehrstoffe usw. durch eine gesunde Gefäßwand besser abgegeben und aufgenommen.

Anstieg weißer Blutkörperchen

Laboreinrichtungen können im Blutbild den Anstieg weißer Blutkörperchen nach regelmäßigen Kaltanwendungen nachweisen. Weiße Blutkörperchen verteidigen den Körper gegen Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten u.a. Das Immunsystem produziert vermehrt diese Blutkörperchen, wenn diese Eindringlinge in den Körper gelangen. Ist im Körper aber schon eine vermehrte Anzahl weißer Blutkörperchen vorhanden, ist das Abwehrsystem viel stärker und diese Krankheitserreger werden schneller abgewehrt. Dadurch kommt es teilweise gar nicht zum Ausbruch einer Erkrankung. Über den Anstieg der Leukozyten (weißen Blutkörperchen) durch tägliches kaltes Duschen, können Sie im Internet viele Studienberichte nachlesen.

Bildung von braunem Fett

Eine Wiener Studie berichtet, dass durch Kälteanwendungen der Anteil des braunen Fettes im Körper drastisch zunehmen kann. Was ist braunes Fett und welche Vorteile hat es gegenüber weißem Fett? Mit steigendem Alter besitzt der Mensch immer mehr weißes Fett, das vorzugsweise an Bauch, Oberschenkeln, Gesäß und Po abgespeichert wird. Bei erhöhtem Energieverbrauch kann der Körper auf dieses Fett zugreifen. Braunes Fett hingegen verbrennt Energie unter Freisetzung von Wärme. Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen eine 15% höhere Kalorienverbrennung bei Menschen mit braunem Fett im Vergleich zu Menschen mit weißem Fett. Ein Neugeborenes besteht zu einem großen Prozentsatz aus braunem Fett. **Das ist doch Ansporn im Kampf jedes Einzelnen gegen Adipositas und Cellulitis.** Weiterhin weisen Menschen mit braunem Fett wesentlich höhere Konzentrationen entzündungshemmender Fettsäuren im Körper auf, während die Konzentration schädlicher Fettsäuren, die bekanntermaßen zu Diabetes und Herzerkrankungen beitragen geringer vorhanden sind. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes



belegen in der Erkrankungsstatistik fordere Plätze in Deutschland. Fangen wir doch an das kalte Wasser, was uns überall zur Verfügung steht zu nutzen.

Jeden Tag ein kleiner kalter Schauer senkt mit Leichtigkeit körperliche Trauer.

Anwendungen der prickelnden kalten Frische

Wenn Sie Anfänger der Kaltwasseranwendungen sind, dann befolgen Sie bitte diese Reihenfolge und gehen bis zu der Stufe, wo Sie noch ein Wohlgefühl haben, ohne Ihren Körper zu stressen. Wenn Sie unsicher sind, dann fragen Sie Ihren Therapeuten und holen sich Unterstützung. Achten Sie vor jeder Kaltanwendung darauf, dass Ihr Körper gut durchwärmt ist. Achtung! Diabetiker mit Sensibilitätsstörungen bitte nur sehr kurz die Kaltanwendungen ausführen und langsam steigern. Diese Maßnahmen wirken sich auf alle Fälle positiv auf Ihren Diabetes aus.

1. Kalter Beinguss



Beginnen Sie langsam mit morgendlichen kalten Güssen von den Füßen bis zu den Knien, weiter über den Oberschenkel und das Gesäß. Eventuell schließen Sie danach noch einen warmen Guss an, schließen aber unbedingt mit einem kalten Guss ab. Beginnen Sie am rechten Fuß außen nach oben, innen zurück und dann das linke Bein, auch am Fuß außen beginnen.



2. Kaltwaschung Oberkörper



Füllen Sie Ihr Waschbecken mit kaltem Wasser. Wer möchte kann auch gern noch ein paar Eiswürfel hinzugeben. Nun waschen Sie Arme; Bauch, Brust, Rücken und Gesicht. Auch hier wieder erst die rechte Seite und dann die linke Seite. Oder Sie tauchen Ihre Arme in kaltes Wasser.

3. Duschen mit kaltem Wasser



Duschen Sie Ihren gesamten Körper kalt ab, dann warm und dann wieder kalt. Vor dem Guss kühlen Sie kurz Ihr Herz und Ihre Stirn ab.

1. Beginn rechter Fuß außen bis zur Leiste, innen zurück, ebenso das linke Bein
2. Rechte Arm an der Hand außen beginnen bis zur Schulter und innen zurück, ebenso den linken Arm
3. Kreisförmig im Uhrzeigersinn auf dem Bauch
4. Über die Brust bis zur rechten Schulter, dabei fließen 2/3 des Wassers nach vorn und 1/3 des Wassers nach hinten über den Rücken, dann zur linken Schulter wechseln
5. Nochmals kreisförmig über den Bauch
6. Kreisförmig über das Gesicht
7. Wasser abstreifen und ein paar kräftige Bewegungen zur Wiedererwärmung ausführen



4. Wassertreten



Achtung! Bevor Sie den Fluss betreten, kontrollieren Sie das Flussbett auf Glasscherben.

Gehen Sie wie ein Storch im Wasser strecken dabei den Fuß beim nach oben Bewegen nach unten. Das stärkt die Beinmuskulatur und fördert die Venentätigkeit. Gehen Sie so lange, bis Sie ein kribbeln oder leichten Schmerz in den Beinen spüren. Dann gehen Sie über die Wiese und nehmen einen zweiten Tauchgang vor. Sie werden feststellen, Sie können immer länger im Wasser bleiben. Das Gewebe regeneriert sich immer schneller.

5. Vollbad Gartentonne oder See



Gehen Sie eine Runde joggen oder erwärmen sich auf eine andere sportliche Art. Sie reiben Ihr Herz und Ihr Gesicht kalt ab und hüpfen dann langsam in Ihre Wassertonne oder in einen See. Tauchen kurz unter, atmen dabei tief ein und aus. Steigen heraus und bewegen sich intensiv, sodass sich Ihr Körper wieder erwärmt.



6. Vollbad Eisbecken



Das ist eine extreme Form der Kälteanwendung und ist nur für Geübte und gesunde Menschen geeignet! Bitte vorher kräftig erwärmen und intensives Atemtraining ausführen. Dann wieder Herz und Gesicht kalt abwaschen und langsam hinein in das kalte Vergnügen. Kurz untertauchen, dabei langsam tief ein und ausatmen. Mental können Sie sich eine Feuerflamme vorstellen. Dann hinaus aus dem Wasser und intensive Bewegungen zur Erwärmung ausführen.

Letzteres ist ein extremer Reiz, der im Körper viele intensive Prozesse bewegt. Hierfür braucht es einige Erfahrungen. Wer das vor hat zu absolvieren, sollte mich vorher bitte kontaktieren.

Kennen Sie den Iceman Wim Hof? Er hält mit seiner Atem-, Meditations- und Kaltwassertechnik zur Zeit 26 Weltrekorde. Viele seiner Rekorde sind von Wissenschaftlern mit medizinischen Geräten während des Versuches kontrolliert wurden. Ärzte konnten seine Experimente mit ihrem medizinischen Wissen teilweise schwer nachvollziehen und dennoch zeigten die Geräte bei der körperlichen Überwachung von Herrn Wim Hof, dass bei einem kontinuierlichen Training viel mehr möglich ist, als wir denken. Wim Hof eröffnet komplett neue Bereiche auch für kranke Menschen. So bestieg er mit Rheumatikern, Gesunden und Menschen mit anderen Erkrankungen innerhalb von 48 Stunden den Kilimanjaro 5885m. Es kamen alle gesund auf dem Gipfel und im Tal wieder an. Da es für diese Menschen möglich war, ist es auch für uns möglich, wenn wir uns ordentlich mental und körperlich vorbereiten. Wim Hof lief einen Marathon nördlich des Polarkreises bei -20°C nur mit Sandalen und Turnhose bekleidet. Er war nie zuvor einen Marathon gelaufen. Nur mental ist er immer und immer wieder diese Strecke gerannt. Er hat dieses Projekt nur mit der Atem-, Mental- und Kaltwassertechnik vorbereitet und ohne jemals vorher körperlich diese Strecke aktiv gerannt zu sein, es in einer Zeit von 5 Stunden und 25 Minuten geschafft. Das sind nur zwei Beispiele, im Internet finden Sie weitere sehr interessante Berichte vom Iceman.

Für ein gesundes Immunsystem benötigen wir nicht diese Extreme. Aber diese Beispiele zeigen uns, dass viel mehr möglich ist, als wir denken. Dort sollten wir ansetzen neue Wege zu gehen.

Gern möchte ich Sie dabei mit meinen Informationen, Übungen und Behandlungen unterstützen. Dieses Projekt erfordert tägliche Disziplin, einen klaren Focus, inneres Vertrauen und mentales Training.



Steigen Sie mit ein in das Projekt „Körperliche Vitalität und Leistungsfähigkeit sind trainierbar“.



Fühlen Sie sich:

- ✓ lebendiger,
- ✓ frischer,
- ✓ belastbarer
- ✓ elastischer
- ✓ gesünder
- ✓ konzentrierter
- ✓ schwungvoller &
- ✓ rocken Sie fröhlich durch den Alltag.

Lesen Sie später weiter
zum Thema Atemtraining
und Meditation

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Sabine Reißig-Ramm