



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

# KörperManagement®-Kältetraining

Ein „Trainingsplan“ zur Stärkung des Immunsystems

# Trainings- und Sicherheitshinweise

Ein Kältetraining hat zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper. Z. B. wird bei richtiger Anwendung das Immunsystem gestärkt, unser Herz-Kreislauf System trainiert, die Muskelspannung verringert, Stresshormone abgebaut, etc.

**Bitte beachten! Z. B. bei Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, arteriellen Durchblutungsstörungen, Kälteallergien oder Infektionen/ Entzündungen im Körper keine Kälteanwendungen durchführen und im Zweifel erst nach ärztlicher Beratung mit dem Kältetraining beginnen!**

Auf den folgenden Folien finden Sie einen „Fahrplan“, um sich auf ein Eisbad vorzubereiten.

# Der „Fahrplan“ für das Kältetraining

## Woche 1-3: Morgens kalt Duschen

- Jeden Morgen mit einer kalten Dusche beginnen (7 Tage 30 sec/ Morgen; 7 Tage 45 sec/ Morgen; 7 Tage 60 sec/ Morgen)
- Ist es schwierig? Dann duschen Sie nur die Hände und Beine kalt ab oder nur die letzten Sekunden den ganzen Körper. Auch Wechselduschen sind möglich
- Nicht abends durchführen (max. 4 Stunden vor dem zu Bett gehen, um den Körper nicht schlaf- und thermoregulatorisch aus dem Gleichgewicht zu bringen)

## Woche 4-5: Eisbäder für Hände, Füße und Gesicht

- Die kalten Duschen am Morgen fortsetzen
- Zusätzlich Eisbäder für die Extremitäten (Arme/ Beine) am Morgen (oder max. 4 Stunden vor dem zu Bett gehen) machen. Nehmen Sie sich dazu einen großen Bottich, füllen Sie Eiswürfel hinein und „baden“ Sie Arme und Beine darin (jew. 2 min.)
- Ist es schwierig? Dann nutzen Sie einfach kalte Bäder anstelle von Eis

# Der „Fahrplan“ für das Kältetraining

## Woche 6: Eiskalte Vollbäder

- Der Körper ist bereit für das erste kalte Vollbad!
- Der Herbst/ Winter ist optimal, um z.B. in einem See „mit der Kälte zu gehen“

### Wichtig:

- Nie alleine Eisbaden! Nicht schwimmen, sondern in Ruhe verharren und immer festen Stand behalten
- Zur Immunsystemstärkung reichen 1-2 Kälteanwendungen wöchentlich
- Faustregel für Fortgeschrittene: Maximal so lange (in min.) im Bad / See bleiben wie die Höhe der Gradzahl
- Es reicht ein zweiminütiges Eisbad bei 4-6 Grad
- Danach nicht sofort warm duschen, in die Sauna gehen, etc. Der Körper soll möglichst von alleine „aufwärmen“.

# Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer:

Alexander Gimbel

Web: [www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com)

E-Mail: [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)