

EISKALT!

EIN URALTES GEHEIMNIS, UM IN
DEINE KRAFT ZU KOMMEN

LUKAS TOBLER

Mit Schritt-für-Schritt Anleitung,
wie du dich an diese erfrischende Abkühlung gewöhnst und
in Zukunft nicht genug davon kriegen kannst!

IMPRESSUM

© 2021 Lukas Tobler

Herausgeber: Lukas Tobler

Autor: Lukas Tobler

Verlag: Lukas Tobler

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALT

LERNE DEN COACH KENNEN

1. VORWORT

2. WARUM IST KÄLTE SO WERTVOLL FÜR DEN KÖRPER?

3. KALT DUSCHEN: VORTEILE AUF EINEN BLICK

4. WAS BRINGT KALT DUSCHEN NOCH?

5. KALT DUSCHEN NACHTEILE (KONTRAINDIKATIONEN)

6. KALT DUSCHEN: WIE DU STARTEST

7. KALT DUSCHEN ANLEITUNG

8. DEINE ERSTE KÄLTE-CHALLENGE

LERNE DEN COACH KENNEN

Früher hast du gehört, dass Höchstleistungen im Sport nicht allein das Ergebnis harten Trainings sind. Leistungssportler und erfolgreiche Menschen kennen ihr Potenzial, sind äusserst bestrebt, noch mehr aus ihnen herauszuholen und arbeiten unermüdlich an ihrer inneren Einstellung, um auf Kurs zu bleiben. Wie sehr diese wichtigen Erfolgsprinzipien alle Bereiche des Lebens formen, habe ich selbst erlebt. Die Top 10 der Weltelite im Kanurennsport habe ich im Jahr 2001 auch in dem Bewusstsein erreicht, dass wir allein mit unserer inneren Haltung die Realität verändern und unserem Leben eine neue Richtung geben können.

Trotz meinen Erfolgen habe ich nach dem Ende meiner Sportlerkarriere einen sehr gravierenden Tiefpunkt erlebt, an dem ich plötzlich nicht mehr wußte, wie es in meinem Leben weitergehen sollte. Ich war am Ende und bereit, mein Leben aufzugeben. Erst im Nachhinein habe ich verstanden, dass diese einschneidende Erfahrung zugleich ein Wendepunkt, nämlich der Beginn eines bewussteren Lebens jenseits des Sports war. An diesem Punkt habe ich nicht nur begonnen innere Klarheit zu gewinnen und meine Ängste zu überwinden. Ich habe meine Lebensaufgabe und mein Potenzial entdeckt. Als internationaler Speaker und Bewusstseinscoach habe ich bis heute weit über 10.000 Menschen geholfen, ihr Bewusstsein zu erweitern und sich mit ihrem vollem Potenzial zu verbinden.

“

Meine Mission ist es, insbesondere Frauen in Führungspositionen dabei zu helfen, tiefes Vertrauen in sich selbst zu gewinnen, Herausforderungen gelassen zu meistern und überzeugend zu sein, ohne sich zu verbiegen oder ihre persönlichen Werte zu opfern. Ich kann nicht einfach zusehen, wie diese wundervollen Frauen täglich mit Zweifeln, Überforderung oder mangelnder Anerkennung und Wertschätzung zu kämpfen haben, obwohl sie so hart für ihren Erfolg arbeiten und sich weiterentwickeln wollen - aber oft nicht die nötige Unterstützung kriegen.

”



Lukas
TOBLER

EISKALT!



KALT DUSCHEN IST GESUND!

Doch woran liegt das und wie gewöhnt man sich daran?
Das entdeckst du in diesem Buch und erfährst die Vorteile und Nachteile einer kalten Dusche.

Mit Schritt-für-Schritt Anleitung, wie du dich an diese erfrischende Abkühlung gewöhnst und in Zukunft nicht genug davon kriegen kannst!.

1. VORWORT

Es ist kein Geheimnis, dass ich als "Warmduscher" geboren bin. Als Kanurennsportler kam ich während meiner Leistungssportlerkarriere zwar viele Jahre nicht darum herum, bei eisigen Temperaturen auf dem Wasser zu trainieren, doch ganz ehrlich freute ich mich im Anschluss immer auf die Aufwärmung unter der Dusche. Damals waren mir die vielen Vorzüge des kalten Duschens nicht bekannt. Erst 2015, als ich zum ersten Mal damit in Berührung kam, ist der Funke langsam übergesprungen.

Am Anfang war ich sehr zögerlich und musste mich selbst überwinden, nur meine Unterschenkel kalt abzuduschen. Nichtsdestotrotz liess ich nicht locker bis mir irgendwann ein kalter Abgang gelang. Auch dieser Schritt kostete mich lange Zeit grosse Überwindung und ich erinnere mich gut, wie ich davor die Nutzen mit dem Finger an die Duschwand schrieb.

Und dann kam es, wie es kommen musste: Im Februar 2018 fiel in unserer damaligen Wohnung der Boiler und somit die Heizung und das Warmwasser aus und es dauerte zwei Wochen, bis alles repariert war. Zurückblickend beinahe unglaublich, doch es war der Beginn meiner eiskalten Duschroutine. Damals hatte ich nämlich nur eine Wahl: Entweder eiskalt duschen oder nicht duschen. Ich habe mich für ersteres entschieden und habe seither nicht mehr zurückgeblickt. In der Tat hatte ich seit Februar 2018 keine einige, warme Dusche mehr. Das Prickeln und die vielen Vorzüge des kalten Wassers haben mich in den Bann gezogen.



2. WARUM IST KÄLTE SO WERTVOLL FÜR DEN KÖRPER?

Um auf evolutionärer Ebene zu verstehen, warum der „Kältereiz“ so wichtig für den menschlichen Körper ist, gehen wir einfach mal einige tausend Jahre zurück. Früher war der Mensch ununterbrochen mit den Launen der Natur konfrontiert und hat sich im Laufe seiner Geschichte an diese angepasst.

Dabei spielte Kälte eine sehr wichtige Rolle. Der menschliche Körper reagiert mit einer erhöhten Wärmeproduktion und einem beschleunigten Stoffwechsel. Im Laufe der menschlichen Entwicklung wurden diese natürlichen und positiven Stressoren immer weiter eingedämmt. Speziell gegen die Kälte haben wir Menschen ausgeklügelte Erfindungen kreiert, die weit über das „Feuer machen“ hinausreichen.

Wir können uns heutzutage in warme Thermojacken einkuscheln. Wir können die Heizung im Winter einfach aufdrehen und mit beheizten Vehikeln zur Arbeit fahren.



Anders gesagt:

Wir entziehen unserem Körper den Kältereiz. Wenn dieser wichtige äußerliche Reiz und Taktgeber fehlt, drohen metabolische Erkrankungen und das hormonelle Gleichgewicht leidet darunter.

Die Lösung liegt darin, den Körper bewusst mit Kälte Stimulieren. Das geht ausgezeichnet mit einer regelmäßigen kalten Dusche.

Und das Beste:

Je mehr du dich an diese Kälte anpasst, desto weniger frierst du.

3. KALT DUSCHEN: VORTEILE AUF EINEN BLICK

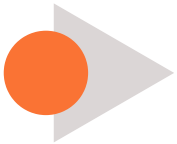
Darüber, dass kalt duschen gesund ist, sind sich mittlerweile alle Experten einig. Und auch die Studienlage zeigt hier ein klares Bild. Doch welche Vorteile bietet die Kälteexposition konkret?





MIT KALTEM DUSCHEN ABNEHMEN

Tatsächlich erhöht kaltes Duschen die Fettverbrennung. Wer sich bewusst der Kälte aussetzt, muss natürlich mehr Wärme produzieren. Diese Wärme kommt direkt aus dem Fett und wird durch ein Protein mit dem Namen UCP freigesetzt. UCP erteilt quasi die Freigabe, dass Energieträger (wie Fett) für die Wärmeproduktion genutzt werden.



BRAUNES FETTGEWEBE GEGEN FETTLLEIBIGKEIT

Kälte stimuliert die Produktion von braunem Fettgewebe. Dieses Gewebe ist nicht für die Speicherung, sondern für die Energiegewinnung und Wärmeerzeugung zuständig.

Du hast Recht:

Es handelt sich bei diesem Fettgewebe nicht um das Hüftgold. Braunes Fettgewebe verbirgt sich vor allem im Nacken und Dekolleté Bereich und um die Organe herum. Man kann es quasi nicht von außen sehen, wenn es vorhanden ist. Fehlt allerdings der Kältereiz, baut der Körper dieses Gewebe ab. Hier gilt der Leitsatz der Physiologie: Was der Körper nicht benötigt, baut er ab. Das gleiche gilt für Muskeln, die nie beansprucht werden. Und Knochen, die nichts tragen müssen. Dabei ist braunes Fettgewebe durchzogen mit Mitochondrien (unseren Energiekraftwerken der Zelle) und kann bis zu 500kcal mehr pro Tag verbrennen. Und das ohne Sport.

Bildlich:

500kcal sind eine ganze Tafel Vollmilchschokolade.





EINE VERBESSERTE DURCHBLUTUNG

Kalt duschen ist eine Wunderwaffe gegen Durchblutungsstörung.

Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen und weiten sich nach dem kalten Nass wieder aus. Auch für Menschen mit Blutdruck-Problemen kann die kalte Dusche regulierend wirken.



ENTZÜNDUNGSHEMMEND

Kälte ist eine wunderbare Möglichkeit Entzündungen zu hemmen und unter anderem die Harnsäurewerte zu senken.

Für Menschen, die unter rheumatischen Erkrankungen leiden, könnte Kälte also eine wahre Wohltat sein.



MEHR MITOCHONDRIEN

Von den kleinen Mitochondrien hast Du sicher schon einmal gehört. Mitochondrien sind die Kraftwerke in unseren Zellen, sie produzieren aus Energiestoffen wie Fettsäuren oder Zucker die Energie, die wir zum Leben brauchen. Durch die Kälteeinwirkung stimulierst du die Produktion und Effizienz der Mitochondrien. Je mehr Mitochondrien Du in Deinen Zellen hast und je fitter sie sind, desto mehr Energie, also auch Wärme, produzieren sie. Und all das kannst Du Dir durch Kälte antrainieren.



BESSERE SCHILDDRÜSENWERTE

Wie du bereits gelesen hast, ist Kälte ein wunderbarer Taktgeber für den Stoffwechsel. Der Grund dafür ist die Schilddrüse. Diese schüttet bei Kälte vermehrt Hormone (fT3) aus, stimuliert dadurch die Mitochondrienbildung und die Funktion (PGC1-alpha). Und erhöht die Energieproduktion.

Das Ergebnis:

Mehr Wärme und ein höherer Grundumsatz.



WIDERSTANDSFÄHIGER IM KÖRPER UND GEIST

Es ist bemerkenswert, wie der Körper sich an äußere Umstände anpassen kann. Glaubst du, dass es möglich ist im Winter bei Temperaturen gegen 0 Grad mit T-Shirt raus zu gehen und nicht zu frieren? Du spürst, die Antwort lautet: Ja.

Und das Gefühl ist unglaublich befriedigend. Du fühlst dich stark, widerstandsfähig und du entwickelst ein unglaubliches Vertrauen in deinen Körper und Geist.



SCHMERZREDUKTION

Für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, sind kalte Duschen eine natürliche Alternative zu Medikamenten. Einerseits ist dieses Phänomen durch die entzündungshemmende und durchblutungssteigernde Wirkung von Kälte zu erklären, andererseits dadurch, dass die Synapsen zwischen den Nervenzellen auf "0" gesetzt werden. Durch die Kälte werden die Schmerzsignale gehemmt. Das kennen wir aus dem Sport. Bei Verletzungen wird vom Physiotherapeuten fast immer ein Coolpack verwendet.



IDEALE ERGÄNZUNG ZUM SPORT

Es werden bei kalten Duschen und Eisbädern ähnliche Prozesse wie beim Ausdauersport in Gang gesetzt. Es bilden sich neue Mitochondrien, die Durchblutung wird gesteigert und die Gesundheit profitiert.

Meine Empfehlung:

Ergänzend zum Sport jeden Tag kalt duschen.



4. WOZU DAS ALLES? WAS BRINGT KALT DUSCHEN NOCH?

Weniger frieren, schön und gut, aber was Du hier lernst, ist die ganz harte Schule. Man muss schon ziemlich verrückt sein, um sich in einen zugefrorenen See zu legen. Also warum solltest Du Dir so etwas noch antun? Wie wäre es hiermit:

REDUKTION VON CORTISOL-STRESS

VERBESSERTE SCHILDDRÜSENFUNKTION

VERMINDERTES DIABETES-RISIKO

NIEDRIGERE HARNsäURE-WERTE

EIN VERBESSERTES IMMUNSYSTEM

NIEDRIGERE BLUTFETTWERTE

**BESSERE DURCHBLUTUNG DURCH BILDUNG NEUER
BLUTGEFÄSSE**

EIN BESSERES KÖRPERBEWUSSTSEIN

VERTRAUEN IN DEN EIGENEN KÖRPER

ERHÖHTE LEBENSERWARTUNG

VERBESSERTE SCHLAFQUALITÄT

BESSERE STRESSTOLERANZ

DOCH ES GIBT AUCH AUSNAHMEN



5. KALT DUSCHEN NACHTEILE (KONTRAINDIKATIONEN)



KALT DUSCHEN BEI ERKÄLTUNG

Wir wissen mittlerweile, dass die kalte Dusche für den Stoffwechsel und das Immunsystem extrem förderliche Eigenschaften hat. Doch wie sieht es aus, wenn der Körper bereits erkältet ist? Ist die nasse Erfrischung dann noch ratsam? Im Fall einer bereits aktiven Erkältung sollte auf die kalte Dusche verzichtet werden, da sie für den Körper und das Immunsystem eine zusätzliche Belastung darstellt.



KALT DUSCHEN BEI FIEBER

Ähnlich wie bei einer Erkältung ist es auch bei Fieber zu spät, das Immunsystem durch kalte Duschen zu stärken. Hier lieber ganz auf Duschen verzichten und den Infekt auskurieren.



NEBENNIERENERSCHÖPFUNG

Bei einer Nebennierenerschöpfung ist es wichtig, mögliche Stressoren erstmal zu vermeiden, um dem Körper wieder Zeit zur Regeneration zu geben. Hier ist es wichtig ihm Ruhe zu gönnen. In diesem Fall solltest du dich erst langsam an die kalte Dusche herantasten.

ÜBERZEUGE ALS WEIBLICHE FÜHRUNGSKRAFT!

Wenn du dein Selbstvertrauen als weibliche Führungskraft noch mehr festigen möchtest, könnte dich auch mein E-Book "Überzeuge als weibliche Führungskraft" interessieren. Besuche: <https://lukastobler.com/leadership>



PERSÖNLICHE EINLADUNG

Wenn du spürst, dass deine Zeit gekommen ist, als ambitionierte weibliche Führungskraft umfassend zu wachsen, deine Ängste und Zweifel zu überwinden, sowie den Mut und das Selbstvertrauen zu entwickeln, um gelassen mit Herausforderungen umzugehen und überzeugend zu sein, ohne zu kämpfen oder dich zu verbiegen, dann lass uns sprechen!

Bewirb dich für eine kostenfreie "Gewinne Klarheit"-Coaching-Sitzung auf lukastobler.com/coaching.

Ich freue mich, von dir zu hören!



LUKAS TOBLER

Der Coach für Führungsfrauen

*«In dir steckt
Grossartigkeit und
jetzt ist der beste
Zeitpunkt, sie zu
leben.»*

www.lukastobler.com

EINZELNACHWEISE:

[2] PABLO J FERNANDEZ-MARCOS AND JOHAN AUWERX: „REGULATION OF PGC-1A, A NODAL REGULATOR OF MITOCHONDRIAL BIOGENESIS“ DOI: 10.3945/AJCN.110.001917.

[2] BOSTROM, PONTUS; WU, JUN; JEDRYCHOWSKI, MARK P.; KORDE, ANISHA; YE, LI; LO, JAMES C. ET AL. (2012): A PGC1-ALPHA-DEPENDENT MYOKINE THAT DRIVES BROWN-FAT-LIKE DEVELOPMENT OF WHITE FAT AND THERMOGENESIS. IN: NATURE 481 (7382), S. 463–468. DOI: 10.1038/NATURE10777.

• [3] IMBEAULT, PASCAL; DÉPAULT, ISABELLE; HAMAN, FRANÇOIS: COLD EXPOSURE INCREASES ADIPONECTIN LEVELS IN MEN. IN: METABOLISM – CLINICAL AND EXPERIMENTAL 58 (4), S. 552–559. DOI: 10.1016/J.METABOL.2008.11.017.

• [4] PARK, ANNA; KIM, WON KON; BAE, KWANG-HEE (2014): DISTINCTION OF WHITE, BEIGE AND BROWN ADIPOCYTES DERIVED FROM MESENCHYMAL STEM CELLS. IN: WORLD JOURNAL OF STEM CELLS 6 (1), S. 33–42. DOI: 10.4252/WJSC.V6.I1.33.

• [5] SIEMS, W. G.; VAN KUIJK, F. J.; MAASS, R.; BRENKE, R. (1994): URIC ACID AND GLUTATHIONE LEVELS DURING SHORT-TERM WHOLE BODY COLD EXPOSURE. IN: FREE RADICAL BIOLOGY & MEDICINE 16 (3), S. 299–305.

• [6] VALLERAND, A. L.; JACOBS, I. (1990): INFLUENCE OF COLD EXPOSURE ON PLASMA TRIGLYCERIDE CLEARANCE IN HUMANS. IN: METABOLISM: CLINICAL AND EXPERIMENTAL 39 (11), S. 1211–1218.

• [7] YONESHIRO, TAKESHI; AITA, SAYURI; MATSUSHITA, MAMI; KAYAHARA, TAKASHI; KAMEYA, TOSHIMITSU; KAWAI, YUKO ET AL.: RECRUITED BROWN ADIPOSE TISSUE AS AN ANTI-OBESITY AGENT IN HUMANS. IN: J CLIN INVEST 123 (8), S. 3404–3408. DOI: 10.1172/JCI67803.

• [8] YOON, MYEONG JIN; LEE, GHA YOUNG; CHUNG, JUN-JAE; AHN, YOUNG HO; HONG, SEUNG HWAN; KIM, JAE BUM (2006): ADIPONECTIN INCREASES FATTY ACID OXIDATION IN SKELETAL MUSCLE CELLS BY SEQUENTIAL ACTIVATION OF AMP-ACTIVATED PROTEIN KINASE, P38 MITOGEN-ACTIVATED PROTEIN KINASE, AND PEROXISOME PROLIFERATOR-ACTIVATED RECEPTOR ALPHA. IN: DIABETES 55 (9), S. 2562–2570. DOI: 10.2337/DB05-1322.

• [9] YONESHIRO, TAKESHI; AITA, SAYURI; MATSUSHITA, MAMI; KAMEYA, TOSHIMITSU; NAKADA, KUNIHIRO; KAWAI, YUKO; SAITO, MASAYUKI (2011): BROWN ADIPOSE TISSUE, WHOLE-BODY ENERGY EXPENDITURE, AND THERMOGENESIS IN HEALTHY ADULT MEN. IN: OBESITY (SILVER SPRING, MD.) 19 (1), S. 13–16. DOI: 10.1038/OBY.2010.105.

• [10] CASTELLANI, JOHN W.; M BRENNER, INGRID K.; RHIND, SHAWN G. (2002): COLD EXPOSURE: HUMAN IMMUNE RESPONSES AND INTRACELLULAR CYTOKINE EXPRESSION. IN: MEDICINE AND SCIENCE IN SPORTS AND EXERCISE 34 (12), S. 2013–2020. DOI: 10.1249/01.MSS.0000041400.21166.79.

• [11] KAJIMURA S, SEALE P, SPIEGELMAN BM. TRANSCRIPTIONAL CONTROL OF BROWN FAT DEVELOPMENT. CELL METABOLISM. 2010;11(4):257-262. DOI:10.1016/J.CMET.2010.03.005.

• [12] NAM M, COOPER MP. ROLE OF ENERGY METABOLISM IN THE BROWN FAT GENE PROGRAM. FRONTIERS IN ENDOCRINOLOGY. 2015;6:104. DOI:10.3389/FENDO.2015.00104.

• [13] MASAYUKI SAITO: „HUMAN BROWN ADIPOSE TISSUE: REGULATION AND ANTI-OBESITY POTENTIAL“ ENDOCRINE JOURNAL 2014, 61 (5), 409-416

• [14] CANTO, CARLES; AUWERX, JOHAN (2009): PGC-1ALPHA, SIRT1 AND AMPK, AN ENERGY SENSING NETWORK THAT CONTROLS ENERGY EXPENDITURE. IN: CURRENT OPINION IN LIPIDOLOGY 20 (2), S. 98–105. DOI: 10.1097/MOL.0B013E328328D0A4.

EINZELNACHWEISE:

- [15] JEQUIER, E. (1983): THERMOGENIC RESPONSES INDUCED BY NUTRIENTS IN MAN: THEIR IMPORTANCE IN ENERGY BALANCE REGULATION. IN: EXPERIENTIA. SUPPLEMENTUM 44, S. 26–44.
- [16] MATSUSHITA, MAMI; YONESHIRO, TAKESHI; AITA, SAYURI; KAMIYA, TOMOYASU; KUSABA, NOBUTAKA; YAMAGUCHI, KAZUYA ET AL. (2015): KAEMPFERIA PARVIFLORA EXTRACT INCREASES WHOLE-BODY ENERGY EXPENDITURE IN HUMANS: ROLES OF BROWN ADIPOSE TISSUE. IN: JOURNAL OF NUTRITIONAL SCIENCE AND VITAMINOLOGY 61 (1), S. 79–83. DOI: 10.3177/JNSV.61.79.
- [17] MCMILLAN, ANDREW C.; WHITE, MATTHEW D. (2015): INDUCTION OF THERMOGENESIS IN BROWN AND BEIGE ADIPOSE TISSUES: MOLECULAR MARKERS, MILD COLD EXPOSURE AND NOVEL THERAPIES. IN: CURRENT OPINION IN ENDOCRINOLOGY, DIABETES, AND OBESITY 22 (5), S. 347–352. DOI: 10.1097/MED.0000000000000191.
- [18] VAN DER LANS, ANOUK A.J.J.; HOEKS, JORIS; BRANS, BOUDEWIJN; VIJGEN, GUY H.E.J.; VISSER, MARIËLLE G.W.; VOSSelman, MAARTEN J. ET AL.: COLD ACCLIMATION RECRUITS HUMAN BROWN FAT AND INCREASES NONSHIVERING THERMOGENESIS. IN: J CLIN INVEST 123 (8), S. 3395–3403. DOI: 10.1172/JCI68993.
- [19] LEPPALUOTO, J.; KORHONEN, I.; HUTTUNEN, P.; HASSI, J. (1988): SERUM LEVELS OF THYROID AND ADRENAL HORMONES, TESTOSTERONE, TSH, LH, GH AND PROLACTIN IN MEN AFTER A 2-H STAY IN A COLD ROOM. IN: ACTA PHYSIOLOGICA SCANDINAVICA 132 (4), S. 543–548. DOI: 10.1111/J.1748-1716.1988.TB08363.X.
- [20] WEITZEL, JOACHIM M.; IWEN, K. ALEXANDER H.; SEITZ, HANS J. (2003): REGULATION OF MITOCHONDRIAL BIOGENESIS BY THYROID HORMONE. IN: EXPERIMENTAL PHYSIOLOGY 88 (1), S. 121–128.
- [21] PABLO J FERNANDEZ-MARCOS AND JOHAN AUWERX: „REGULATION OF PGC-1A, A NODAL REGULATOR OF MITOCHONDRIAL BIOGENESIS“, AICN (2011), DOI: 10.3945/AJCN.110.001917