

## Die wundersamen Effekte von Kälte



### „Ich bin doch kein Warmduscher!“

Die wundersamen Effekte von Kälte und warum es sich aus gesundheitlichen und energiefördernden Gründen lohnt, schon morgens buchstäblich ins kalte Wasser zu springen.

Tief Luft holen und los: Wenn morgens der kalte, harte Wasserstrahl auf die noch warme, weiche Haut trifft, setzt das Mechanismen in Gang, die Jedem einen energetischen Start in den Tag ermöglicht und dabei auch gleich noch den Fettstoffwechsel ankurbelt. Was aber passiert im Körper, wenn wir uns unter kaltes Wasser stellen?

#### Der Körper holt sich Sauerstoff zur Energiegewinnung

Wird der Körper plötzlich kaltem Wasser ausgesetzt, setzt der Kälteschock-Reflex ein. Ganz automatisch presst man die Brust nach vorne und holt tief Luft, gefolgt von weiteren schnellen Atemzügen. Der Körper ist bestrebt schnell den Temperaturabfall auszugleichen, dazu holt er sich Sauerstoff, mit dem man Energie (und somit Wärme) generieren kann.

#### Kälte führt zur Ausschüttung von wirkungsvollen Hormonen

##### 1. Adiponektin fördert die Fettverbrennung

Ein Hormon, welches den Stoffwechsel ankurbelt, ohne den Hunger zu steigern. Und: Testpersonen in Studien reagierten auf die Injektion mit diesem Hormon mit erhöhter Insulinsensitivität und entspannten Blutgefäßen, Herz-Kreislauf-Entzündungen verringerten sich unmittelbar!

##### 2. Irisin erhöht das Muskelwachstum

Normalerweise wird dieser Botenstoff während eines anstrengenden Trainings freigesetzt - nur vier- bis fünfmal langsamer.

##### 3. Gonadotropin fördert die Produktion von Testosteron

Es zeigt sich in aktuellen Studien, dass der Temperaturengleichprozess des Körpers, wenn die Umgebungstemperatur drastisch abfällt, stark die

Hormonproduktion von Testosteron ankurbelt. In dem Moment nämlich wird die Gehirnregion des Hypothalamus aktiviert, der unter anderem für die Ausschüttung von Gonadotropin verantwortlich ist – einem Initiator der späteren Testosteronproduktion. Starke Muskeln sind der Effekt, den nicht nur Hochleistungssportler durch die modernen Eisbäder nach Wettkämpfen einsetzen.

#### Kälte führt zur Bildung von braunem Fett

Extrem kalte Außentemperatur bringt weißes Fett (ungünstiges Hüftpolster Fett) dazu, so zu funktionieren, wie braunes Fett (gutes Fett innerhalb eines Muskels). Dieses Fett enthält Energiezellen, die stoffwechselaktiv werden können. Braunes Fett kann demnach Kalorien verbrennen, unter anderem auch weißes Fett.

#### Kalte Duschen machen uns gesünder und widerstandsfähiger

Nicht nur aus eigener Erfahrung wissen nicht nur die Saunagänger, dass die Kälteschocks das Immunsystem anregen.

#### Tipps:

Gleich morgens unter die Dusche stellen. Auch gleich nach dem täglichen Training sowie nach Saunagängen! Mit den Beinen beginnen und nach oben vorarbeiten, bis der ganze Körper von Wasser bedeckt wird.

Tief einatmen und das Wasser 30 Sekunden lang anhalten – danach erfolgt eine tiefere Einatmung!! Solange duschen, bis die ganze Haut schön rot ist. Ein Eisbad sollte 10 Minuten nicht überschreiten!