



## **Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Icesman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst

*Wim Hof, Koen de Jong*

**Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst**  
Wim Hof, Koen de Jong

 [Download Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Method ...pdf](#)

 [Online lesen Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Meth ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst Wim Hof, Koen de Jong**

---

192 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Über Generationen hinweg hat man uns beigebracht, dass wir Kälte meiden und uns warm anziehen müssen, um zu verhindern, dass wir krank werden. Wim Hof praktiziert das Gegenteil: Er setzt seinen Körper Temperaturen unterhalb des Gefrierpunkts aus – ohne dabei Schmerzen zu empfinden oder gesundheitlichen Schaden zu nehmen. Internationale Bekanntheit erlangte er, weil er nahe des Polarkreises bei minus 20 Grad Celsius barfuß und nur mit Mütze und Shorts bekleidet einen Marathon gelaufen und durch arktisches Eis geschwommen ist.

Der Niederländer nutzt eine spezielle, von ihm entwickelte Atem- und Konzentrationstechnik, um seine Körpertemperatur konstant zu halten und somit sein Immunsystem durch Kälte zu stärken. Um von dem positiven Effekt der Kälte auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu profitieren, muss man aber weder Extremsportler sein noch im Polarmeer baden. Es ist bereits ausreichend, regelmäßig auf eine bestimmte Art kalt zu duschen und Wims Atemtechniken anzuwenden. Dadurch werden nicht nur das Immunsystem und der Stoffwechsel günstig beeinflusst, auch Krankheiten wie Rheuma, Morbus Crohn, Asthma, diverse Entzündungen und sogar Depressionen lassen sich besiegen oder zumindest abschwächen.

In diesem Buch informieren Wim Hof und Koen de Jong über die medizinischen Hintergründe der Iceman-Methode, erklären, warum sie funktioniert, und geben eine praktische Anleitung, wie man sie in 30 Tagen erlernen kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Wim Hof (1959) liebt es, die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit zu testen und neu zu definieren. Im Jahr 1999 lief er barfuß und nur mit Mütze und Laufshorts bekleidet einen Halbmarathon etwa 160 Kilometer nördlich des Polarkreises, drei Jahre später tauchte er eine Strecke von 80 Metern unter arktischem Eis. Derzeit hält er 20 internationale Rekorde im Ertragen extremer Kälte, darunter den Rekord für das längste Eisbad.

Koen de Jong (1979) ist ein Experte für die Themen Atmung und Sport und hat in den Niederlanden bereits zahlreiche Bücher zu den Themen Gesundheit und Fitness publiziert.

Download and Read Online Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst Wim Hof, Koen de Jong #WU5BYP3O3VX

Lesen Sie Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst von Wim Hof, Koen de Jong für online ebookDie Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst von Wim Hof, Koen de Jong Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst von Wim Hof, Koen de Jong Bücher online zu lesen.Online Die Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst von Wim Hof, Koen de Jong ebook PDF herunterladenDie Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst von Wim Hof, Koen de Jong DocDie Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst von Wim Hof, Koen de Jong MobipocketDie Kraft der Kälte: Wie du mit der Iceman-Methode gesünder, stärker und leistungsfähiger wirst von Wim Hof, Koen de Jong EPub