

Cool bleiben und Kälte positiv nutzen

Freizeitsport: Gesundheitscoach René Kagels erläutert diesmal eine ganz persönliche Vorliebe.

Herford (tbv). Normalerweise fließt beim Sport treiben oft der Schweiß, gerade an warmen Tagen, wie sie uns aktuell bevorstehen. Gesundheitscoach René Kagels aus Herford setzt aber auch auf das Gegenteil, die Kälte.

Vor rund zwei Jahren lernte Kagels bei einem Expertentreffen, dem Funktional Training Summit, den Niederländer Wim Hoff kennen, der auch „Iceman“ genannt wird. Hoff setzt sich immer wieder Extremsituationen bei großer Kälte aus, die sich dank einer speziellen Atemtechnik letztlich sogar positiv auf die Gesundheit auswirken sollen. So stellte er im Jahr 2011 einen internationalen Rekord auf, als er eine Stunde, 52 Minuten und 42 Sekunden bis zum Hals in Eiswasser stand.

„Kälte lindert Entzündungen, sie wird zum Beispiel bei Rheuma angewendet. Sie reguliert den Hormonhaushalt, etwa bei Melatoninmangel, der zu Schlafstörungen führt. Sie wandelt weißes in braunes Fettgewebe um, was positive Auswirkungen auf das Bindegewebe und die Leistungsfähigkeit hat“, erläutert Kagels und verweist auf die Evolution. „In der Steinzeit ha-

ben die Menschen gefroren. Bei Kälte zentralisiert der Körper das Blut. Er reagiert auf eine Notsituation und zieht es aus den Extremitäten in die Körpermitte, um die lebenswichtigen Organe zu versorgen. Diese werden dadurch angeregt und gestärkt. Hier werden die Zellen sozusagen mit Sauerstoff überflutet.“

Kagels selbst empfiehlt zunächst relativ kurze Kältereize. „Zu Beginn kann man einfach eiskalt duschen, dabei langsam die Zeit steigern, etwa auf drei Minuten. Man kann sich später auch mit Crushed Ice in die Badewanne setzen oder einmal eine Eissauna ausprobieren. Ganz wichtig ist es, selbst cool zu bleiben. Man darf nicht hyperventilieren, sondern muss darauf achten, dass man ganz entspannt ruhig und tief weiter atmet“, sagt Kagels, der seinerzeit unter Anleitung von Wim Hoff ein mehrminütiges Eisbad in einer Tonne nahm und dabei den positiven Effekt für sich entdeckte, der ihn bisweilen auch zu ungewöhnlichen Aktionen treibt. „Im Februar etwa bin ich in Löhne in die Werre gesprungen. Das war wirklich ordentlich kalt.“



In der Eistonne: René Kagels ließ sich seinerzeit vom „Iceman“ Wim Hoff (r.) dessen Atemtechnik bei Kälte erläutern.

FOTO: PRIVAT