

Kältewanderung –



KÄLTENETZWERK.ch
WIRKT



Tipps

von und für Kälte-
Enthusiasten.

8 WESENTLICHE TIPPS FÜR EIN KÄLT EWANDERUNG-ERLEBNIS

Eine Kältewanderung ist eine spezielle Art des Kältetrainings, bei der Menschen in leichter Bekleidung, oft in Shorts und T-Shirt oder nur in Badebekleidung, durch eine kalte Umgebung, z.B. im Schnee oder bei niedrigen Temperaturen, spazieren oder wandern. Das Ziel ist nicht nur, die Kälte zu „spüren“, sondern gezielt von den körperlichen und mentalen Vorteilen der Kälteexposition zu profitieren. Während bei der Kältewanderung die körperliche Bewegung und die lange, mässige Kälteexposition im Vordergrund stehen, bietet das Winterschwimmen eine extremere, jedoch kurzzeitigere Form der Kälteexposition. Die mentale Herausforderung bei einer Kältewanderung besteht darin, die Kälte über eine längere Zeit auszuhalten und dabei ruhig und konzentriert zu bleiben. Die körperliche Bewegung bietet eine gewisse Ablenkung und unterstützt die Wärmeerzeugung, doch es kann mentale Disziplin erfordern, den Kältereiz über eine längere Zeit zu ertragen.

- 1. Selbstverantwortung übernehmen:** Kältewanderung ist eine persönliche Herausforderung, die Achtsamkeit und Eigenverantwortung erfordert. Du allein bist für dein Wohlbefinden und deine Sicherheit verantwortlich. Höre auf die Signale deines Körpers, überschreite keine körperlichen oder mentalen Grenzen und geh kein unnötiges Risiko ein. Denke daran, dass du aus freiem Willen und auf eigene Gefahr an der Kältewanderung teilnimmst. Begleitpersonen oder Veranstalter übernehmen keine Haftung für gesundheitliche Folgen. Handle verantwortungsbewusst und hole im Zweifel medizinischen Rat ein.
- 2. Kein Alkohol oder andere Substanzen:** Vermeide Alkohol oder andere Substanzen vor der Kältewanderung, um deine Trittsicherheit nicht zu beeinträchtigen.



- 3. Gute Vorbereitung:** Grundsätzlich gelten die gleichen Regeln wie beim normalen Wandern: Verbote, Sperrungen, Wildruhezonen usw. und die bfu Tipps gelten auch bei kalten Temperaturen bzw. im Winter. Wetter (zB. Gewitter, Sturm), Umgebung (zB. Steilheit des Geländes, Rutschgefahren durch Eis und Schnee) und Begleitpersonen (zB. Anstrengung, Unterkühlung) sind vorab und unterwegs ständig zu beobachten und auf die Tauglichkeit und Dauer der Wanderung einzuschätzen.
- 4. Mitnehmen auf die Kältewanderung:** Turnschuhe oder Wanderschuhe, leichte Bekleidung für während der Wanderung, warme Kleidung (Lange Hosen, Jacke etc.) für nach der Wanderung, kleiner Snack und warmes Getränk je nach der geplanten Zeitdauer der Kältewanderung und ein kleiner Rucksack, um die warmen Kleider während der Wanderung mitzutragen.
- 5. Kleidung während einer Kältewanderung:** Wie viel Kleidung du während der Kältewanderung trägst, bleibt ganz dir selbst überlassen. Typischerweise tragen Männer lediglich Shorts, während Frauen Shorts und T-Shirt, Bikini-Top oder Sport-BH tragen. Es ist aber auch erlaubt mehr Kleidung zu tragen. Da über den Kopf sehr viel Wärme verloren geht, tragen viele Kältewandernde eine Mütze oder Stirnband. Am Startpunkt der Wanderung ziehst du die warme Bekleidung aus und verstaust diese in deinem Rucksack. So sind die warmen Kleider immer griffbereit, falls du sie während der Wanderung doch benötigen solltest. Wichtig ist, dass du dich jederzeit wohl fühlst und Kleidung nach Bedarf anziehst oder ablegst.
- 6. Grenzen respektieren und keine Wettkämpfe:** Höre auf deinen Körper und beende die Kältewanderung, wenn du dich unwohl fühlst. Vermeide Wettkämpfe mit dir selbst oder anderen - weniger ist mehr. Jeder Mensch erlebt Kälte anders. Bei Unsicherheit und gesundheitlichen Beschwerden konsultiere vor der Kältewanderung deinen Hausarzt.
- 7. Richtig und ausreichend aufwärmen:** Nach der Wanderung ziehst du die warmen Kleider an. Plane genügend Zeit ein, um dich nach der Kältewanderung langsam und gründlich aufzuwärmen und warte mit der nächsten Aktivität, bis du dich wieder warm fühlst, speziell beim Autofahren. Vermeide Aktivitäten, die den Herzschlag schnell erhöhen. Erwärme dich aus eigener Kraft, um die Aufwärmefähigkeit deines Körpers zu trainieren. Warte mit heissen Getränken, Duschen oder einem Saunagang, bis du dich wieder warm fühlst.
- 8. Kontinuierlich informieren und weiterbilden:** Halte dich über neue Erkenntnisse und bewährte Methoden im Kältetraining auf dem Laufenden, um sicher und effektiv zu bleiben.

Diese Tipps basieren auf den Erfahrungen erfahrener KältewanderInnen und aktuellen Empfehlungen aus dem Bereich Kältetraining.

