

Romina Scalco: Hallo und herzlich willkommen zu einer weiteren Folge von Das Endometriose Projekt. Ich habe heute ein weiteres Interview -Special für dich. Und zwar geht es heute um das Thema Kälte. Und auch wenn das für viele nicht gerade so charmant klingt zu Beginn, hat es durchaus so seine Vorteile. Und darüber spreche ich heute mit Josefine Worszek. Sie ist Heilpraktikerin, promovierte Molekularbiologin, Yogalehrerin, Wim Hof und Meditationstrainerin. Und ich freue mich riesig, dass es geklappt hat. Hallo Josefine, schön, dass du da bist.

Josephine Worszek: Hallo Romina. Ja, schön, dass ich hier sein darf. Ich freue mich sehr auf unsere Zeit zusammen.

RS: Magst du dich ganz kurz mal vorstellen, wer du bist und was du machst?

JW: Du hast das ja gut in einem Satz zusammengefasst. Also das alles bin ich ja in einem früheren Leben sozusagen war ich Molekularbiologin und habe im Labor gearbeitet und habe immer mehr gemerkt, dass das nicht mehr so zu mir zu mir passt und meinen Idealen und habe dann Schritt für Schritt mein Leben verändert und bin ja seit 2017 selbstständig. Zuerst ja als Yogalehrerin, dann später auch zusätzlich als Heilpraktikerin und Wim Hof -Trainerin. Inzwischen habe ich auch ein Buch geschrieben, also es kommt immer mehr Sachen hinzu und ja freue mich total, dass ich das machen darf, was ich gerade mache, was es ist.

Menschen zu helfen, also mit Menschen kommunizieren, mit Menschen arbeiten und nicht mehr nur mit Hefe im Labor. Also das passt auch viel mehr zu mir und zu meiner Persönlichkeit, ja.

RS: Glaub ich gerne. Was hat dich zur Kälte gebracht? Da stolpert man ja nicht mal so drüber, oder?

JW: Ja, tatsächlich kam ich aus dem Labor über so ein wissenschaftliches Interesse zur Kälte. Ich habe damals noch in einem Biotech -Unternehmen gearbeitet und da hatte privat ein Video gesehen von Wim Hof, also so ein YouTube -Video, dem Iceman, dem Niederländer Wim Hof, ja, in shorts, die Schneekoppe besteigt und dann auch erzählt, wie das alles, also das Leben der Menschen und die Gesundheit der Menschen positiv beeinflussen kann, also in Richtung Depression, mentale Erkrankungen, also positiven Einfluss aufs Immunsystem und ich konnte es eigentlich gar nicht glauben, so als promovierte Molekularbiologin. Ich so, was, was ist da los? Und habe dann angefangen zu recherchieren und aus diesem erst privaten Interesse dachte ich dann so, eigentlich wäre das super cool, wenn wir diese, mit diesen Wissenschaftlern auch ein Projekt machen in unserer Firma und praktisch die Proben, also die Blutproben von den Teilnehmern, von den Probanden, nochmal analysieren bei uns und hatte denen eine E -Mail geschrieben,

also ganz so, wie man das im Business Development so macht, hey, kennt ihr schon, was wir machen, habt ihr nicht Lust, eure Proben bei uns zu analysieren. Und so kam dann über, ja, kam dann relativ schnell eine Kooperation zustande. Und kurze Zeit später saß ich im Prinzip auch schon in den Niederlanden auf der Couch von Wim Hof persönlich, als ich eine Studie mit begleitet habe und das ist alles sehr, ja, war sehr nah irgendwie, auch nicht so klinisch, wie man sich das so vielleicht vorstellt. Und auch die Probanden wurden ja auch von Wim trainiert, also ein Teil der Probanden, also genau die Hälfte wurden Kollegen trainiert. Und da war ich mit dabei und durfte dann selber auch, durfte, musste, in dem Fall vielleicht damals noch musste, selber auch ein Eisbad nehmen. Also Wim hat dann gedacht, hier nicht nur mit Laptop rum sitzen und Notiz blockt, du musst selber auch ein Eisbad nehmen und mal erfahren, wie das sich anfühlt und wie das eigentlich ist für die Probanden.

Und darüber habe ich das erste Mal die Kälte kennengelernt, also über diese diese Studie kam ja dann ja so die die Selbsterfahrung und es hat mich begeistert. Also einmal wusste ich von der Wissenschaft, da ist was dran und dann habe ich aber selber auch in meinem Körper gespürt, wow, die Wim Hof -Atmung und auch dieses Eisbaden, das macht so viel mit einem und man ist danach so wach und glücklich und fühlt sich so unglaublich stark und gut einfach, dass ich gedacht habe, das müssen mehr Leute wissen auch. Und ja, im Prinzip mache ich das jetzt auch hier fast sieben Jahre später. Ist das meine Mission, mehr Leute an die Kälte heranzuführen und ja zu begleiten, sich wohlfühlen in der Kälte und dann auch in ihrem Körper her.

RS: Klingt mega spannend. Warum sollte man eben das mal ausprobieren mit der Kälte? Du hast schon ein paar Stichworte fallen lassen, aber was sind wirklich so die Benefits, die man so für sich rausziehen kann?

JW: Also für dich jetzt als werdende Mama, also von Mama zu Mama, wenn man, und alle die Kinder haben die zuhören, wenn man morgens aufwacht, dann ist es kurz nach fünf und man weiß die Nacht ist vorbei, sie war sehr kurz, dann einfach wenn möglich die Zeit nehmen für eine kalte Dusche und wirklich dieses kalte Wasser, also direkt ins Gesicht und über die Schultern und Rücken und Bauch und danach bin ich immer total aktiviert, also auch irgendwie fit und wach und nicht mehr so grummelig. Ich bin eigentlich, also ich bin eigentlich morgen, wie soll ich sagen, morgen Muffel. Also wenn der morgen um neun beginnt, dann bin ich kein Morgenmuffel, ganz so gut gelaute.

Aber wenn der morgen um fünf beginnt, dann bin ich schon eher so, oh, nee.

Und da hilft mir die Kälte unglaublich. Kälte führt zu einem Ausschub von Noradrenalin. Das ist ein Hormon in unserem Körper, das ist ein wahrer Alleskönner, der Noradrenalin senkt Entzündungswerte, Noradrenalin macht glücklich, Noradrenalin macht wach, Noradrenalin aktiviert auch die braunen Fettzellen im Körper. Also da passiert ganz, ganz viel.

Und das alles eigentlich schon mit so einer kalten Dusche. Und wenn man sich die Kälte auch ins Gesicht, also zu sagen den Strahl oder ins Gesicht macht, dann wird zusätzlich noch so der Vagusnerv aktiviert und dann ist man wach und aber trotzdem ja entspannt und ausgeglichen. Und das ist so mein privater Bio -Hack. Also auch direkt wirklich in den ersten Tagen nach der Geburt. Ich habe das immer, sobald ich duschen konnte, habe ich kalt geduscht und das hat mir sehr geholfen tatsächlich. Ich habe das immer, sobald ich duschen konnte, habe ich kalt geduscht und das hat mir sehr geholfen tatsächlich. Ich habe das immer, sobald ich duschen konnte, habe ich kalt geduscht und das hat mir sehr geholfen tatsächlich.

RS: Ich werde es auf jeden Fall ausprobieren. Ja, aber mega spannend. Also es wirkt wirklich halt auf das ganze System demzufolge.

JW: Ja, also auch die, also das war jetzt so der, warum ich das mache. Ich habe ein ganzes Buch geschrieben über die positiven Effekte von der Kälte. Man kann wirklich sagen, Kälte fördert das gesamte Herz -Kreislauf -System, also fördert dieses, in der Kälte ziehen sich alle unsere Gefäße zusammen und wenn wir dann wieder warm werden, weiten sie sich. Das heißt, das ist ein wirkliches Herz -Kreislauf -Training und für alle Gefäße im Körper, das ist super. Also es ist ähnlich wie Sport ein Herz -Kreislauf -Training ist. Also ganz praktisch, weil man sozusagen unter der Dusche das direkt mitmachen kann in seinem Pflegeprogramm.

Wenn man das gut einbaut, sehr effizient als Mama.

Und Kälte stärkt die Abwehrkräfte. Auch das ist was, wovon wir alle profitieren. Stärke senkt Entzündungswerte. Das ist vielleicht auch ein Thema bei Endometriose gerade. Dafür würde ich dann Richtung Eisbad auch denken. Also nicht nur kalte Dusche, sondern Richtung Eisbad. Kälte ist auch wirklich ein mentales Training. Das merke ich immer. Es macht so resilient irgendwie. Also weil Kälte ist und bleibt eine Herausforderung. Also auch für mich nach all den Jahren, Kälte wird nicht warm. Das ist genauso wie man immer noch seinen Kakao schmeckt und mit seinen Händen Sachen fühlt.

Kälte kann man nicht einfach abstellen. Kälte ist immer da. Also auch nach Jahren des Trainings spürt man die Kälte noch und das ist auch gut so, weil dann hat man einen Trainingspartner und kann sozusagen lernen und da Stress zu entspannen

und auch unter einem unangenehmen Reiz zu entspannen. Hin zu dem Moment, wo es irgendwann so ist, das ist wie so ein Ankommen für mich in der Kälte. Auch wenn es erstmal noch nach Herausforderung ist und ich jetzt wieder reingehen und es regnet vielleicht gerade. Es ist nicht so schönes Wetter, aber ich mache das trotzdem und dann ist es so, los, los, wieder ankommen. Die ist so vielfältig, die Kälte, das mag ich an dem.

Ja, und es macht die anderen oder die restlichen Herausforderungen des Lebens irgendwie machbarer, wenn man sich so einem Reiz aussetzt, der eigentlich unangenehm ist. Aber wenn man das geschafft hat.

RS: Gerade morgens als erstes unter die kalte Dusche. Danach kann kommen, was möchte, das Schlimmste habe ich quasi hinter mir. Nee, ist wirklich so.

JW: Ja, so macht mental viel. Es ist so, wie das ist so. Endlich Anfang mit der Steuererklärung. Wenn man das dann geschafft hat, dann hat man so, merke ich immer wieder. Es nimmt auch die Hemmschwelle, schwierige Projekte anzugehen. Man hilft sich darin, Sachen anzugehen und zu beginnen.

RS: Ja, und eben Unbequemes einfach auch besser auszuhalten. Ja, ich freue mich schon, wenn die Schwangerschaft durch ist, wenn ich es wieder machen kann. Ich weiß, du hast ja auch während der Schwangerschaft fleißig dich der Kälte ausgesetzt. Ich habe es zu lange dann nicht gemacht und dann habe ich mich nicht mehr getraut wieder damit anzufangen mitten drin. Aber das werde ich wieder machen, sobald meine Kleine dann da ist. Genau. Vor allem, wenn du so positiv davon berichtest, gerade direkt nach der Geburt.

JW: Aber ich kann auch die Ängste gut verstehen. Also ich habe auch die ersten 10, 11 Wochen bin ich auch nicht in die Kälte gegangen. Aber es gibt also, es gibt eigentlich, es gibt keine Studien darüber. Es gibt keine Studien über Schwangerschaft und Kälte. Und es ist so ein bisschen so wie Sauna und Schwanger sein oder Joggen gehen und Schwanger sein. Also es ist und bleibt eine persönliche Entscheidung und da spielt halt alles mit rein, was man so mit sich bringt. Ja sein ganzes Päckchen, sage ich so. Und

Ich hatte vorher ja leider auch zwei Fehlgeburten und ich war dann ganz ganz vorsichtig. Also die ersten Wochen war ich so ganz so Nee, ich mache ja alles auf. Ich bin nicht mehr joggen gegangen, bin nicht Eisbaden gegangen.

Eine kalte Dusche habe ich noch genommen, das habe ich gemacht, aber war sehr vorsichtig und das brauchte eine Weile bis ich dann innerlich so dieses Vertrauen und die Zuversicht hatte und auch bis mich das wieder gerufen hat und ich gedacht

habe so, ne, das tut mir jetzt gut. Das fühlt sich gut an und dann habe ich das ganz langsam wieder begonnen, also mit erstmal Wasser, was jetzt nicht gleich 3 -4 Grad war, sondern so im Spätsommer, Spätherbst in Polen, so bei Temperaturen von 12 - 13 Grad und mich dann so langsam ran getastet und habe dann gemerkt, nee, das tut mir gut und auch mein kleines Schatz im Bauch sozusagen, dem macht das nichts aus. Aber das muss wachsen. Ich denke, das muss jeder für sich auch prüfen und entscheiden und muss sich total richtig anfühlen.

RS: Ja, auf jeden Fall. Aber ich fand es sehr inspirierend und eigentlich aus, ja ich sage jetzt mal, aus evolutionsbiologischer Sicht macht es ja eigentlich auch keinen Sinn, dass es irgendwie gefährlich wäre, weil dann hätten sich ja die längeren neun, zehn Monate gar nicht waschen dürfen am ganzen Körper. Also wo es früher noch kein warmes Wasser gab, also es macht ja wie keinen Sinn. Also von daher. Aber ja.

Sehr inspirierend auf jeden Fall.

JW: Ja, ich denke auch so mit Gortex und Zentralheizung, da sind wir jetzt sehr, sehr frisch evolutionär dabei. Früher war das ja alles ein bisschen anders. Ja. Da war Frieden auch zum Teil normal.

RS: Ja, auf jeden Fall. Du hast es vorhin schon ganz kurz angesprochen. Bei Endometriose Eisbäder, wie kommt es dazu? Oder hast du da Erfahrungen? Gibt es da Erfahrungsberichte oder sogar Studien zu Unterleibsbeschwerden und Kälte oder zum Hormonsystem? Nein, also nicht...

JW: Die meisten unserer Studien mit Kälte werden immer noch oder wurden immer noch mit Männern gemacht. Also gar nicht mit uns Frauen oder Menschen mit einer Gebärmutter oder Menstruation.

Von daher kann man ja ganz wenig darüber sagen. Weiß man sehr wenig darüber.

Was man weiß aus den Studien ist, dass Kälte Entzündungswerte senkt. Und man weiß auch, dass Endometriose schon eine Krankheit ist, die so richtig Entzündung aufblüht. Und wenn man durch Kälte, so werden so Faktoren wie Interleukin 6, Tumor Nekrose Factor Alpha, Histamine, das wird reduziert.

Von daher nimmt es dann auch viel der Symptome unter den Menschen mit hohen Entzündungswerten leiden. Also Schmerzen oder Schwellungen, wenn ich jetzt an Richtung Gelenke denke. Von daher kann ich mir sehr, sehr gut vorstellen, dass das sehr gut hilft bei Endometriose.

Obwohl es dazu keine, gibt es keine Studienzeugen.

Auch die Atmung, das kommt ja, wenn man es jetzt als Komplettpaket macht, so Wim Hof Methode, also Kälte und Atmung. Da geht man ja auch mit der Atmung so tief in die Bauchatmung rein. Das ist wirklich wie eine Massage für das gesamte System. Da wird viel gelockert. Das kann ich mir auch sehr, sehr vorteilhaft vorstellen, wenn so mit Endometriose Zellen und Verwachsungen an Orten sind, die ja eigentlich nicht da sein sollten oder um das so zu lockern und zu massieren, kann ich mir sehr gut vorstellen, dass das hilft. Ich persönlich habe ja auch starke Menstruationsbeschwerden, ich sag jetzt mal gehabt, ganz hoffnungsfroh, weil nach der Schwangerschaft hatte ich jetzt so bisher einmal meine Menstruation und da hatte ich keinen Schmerz mehr. Es war weg. Das wünsche ich dir auch, dass das genauso ist.

Also jetzt noch Schwangerschaft und Stillzeit und hoffe, dass das weiter so bleibt. Da passiert ja auch viel hormonell, Schwangerschaft und Stillzeit. Also hat eine große Veränderung gebracht, aber vorher ja habe ich darunter sehr gelitten und viel ausprobiert, war auch bei einem Endometriose Spezialisten in der Charité, aber ja ohne Bauchspiel gelungen, das brauche ich dir ja nicht zu erzählen, weiß man eigentlich wenig. Man weiß nicht, ob eine Frau Endometriose hat oder nicht, außer man guckt rein und diese OP wollte ich nicht machen. Das ist ja schon ein sehr so großer Eingriff unter Vollnarkose. Das wollte ich nicht machen und von daher habe ich einfach mit diesen Schmerzen gelebt und der wohlgemeinte Ratschlag, den ich aber wirklich, also eigentlich unter der Gürtellinie fand von einem Mann im endmännlichen Arzt war, werden sie schwanger bekommen sein Kind. Leider schon. Und damals war ich so irgendwie drei Monate mit meinem Partner zusammen und dachte mir so, ja du Arsch. Was ist denn das für ein Ratschlag? Danke für nichts.

Ja, auch wenn ich auch weil schwanger sein. Ich weiß nicht ob es dir auch so ging, aber ihr auch nicht gerade schmerzfrei ist. Also man hat ja da schon mal hier und da ein Zyperlein und fühlt sich auch nicht immer angenehm an. Ja und naja, aber jetzt im Rückblick denke ich so, okay, ich hoffe, klopf aufs Rolls, dass es so bleibt, hat es auch ein bisschen, hat es geholfen. Ja. Genau. Aber genau, ich war bei Kälte und Endometriose. Genau. Ich weiß nicht ob ich Endometriose hatte, ich oder habe. Auf jeden Fall haben mir die Atemübungen schon geholfen, auch die Kälte hatten mir geholfen. Es gibt aber Raunen, die haben ja wirklich im gesamten Zyklus lang Schmerzen.

Das war bei mir nie so, sondern ich hatte immer nur ein, zwei Tage lang während meiner Menstruationsschmerzen. Und da bin ich dann auf Ratschlag von Wim auch mal in die Kälte gegangen. Es war sehr kontra. Also von der Intuition her wollte ich nicht in die Kälte gehen. Es war eher so wirklich. Und ich hatte das aber mit Wim geteilt, dass ich immer so Schmerzen habe. Und er meinte, probier das mal aus. Geh

mal in die Kälte an diesem Tag oder an diesen zwei Tagen. Dann habe ich mich irgendwann überwunden.

Und das nimmt die die Schmerzen schon. Aber nur für einen kurzen Moment. Also ich habe dann immer so für eine halbe, dreiviertel Stunde, Stunde gemerkt, dass weniger Kälte, weniger Schmerz da. Aber sobald ich wieder irgendwie warm war und gemütlich war, kann die Schmerzen auch wieder. Also ich denke, das ist, oder für mich ist die Kälte eher so was, was ich an den anderen Tagen im Zyklus mache und da dann ausspare. Mich eher zurückziehe und entspanne.

RS: Ich kann mir gut vorstellen, dass der Kältereiz, wie die chronischen Schmerzen, wie überschreiben kann. Aber ich denke für jemand, der wirklich jeden Tag den ganzen Tag Schmerzen hat, ist das vielleicht trotzdem mal schön, für eine halbe Stunde oder eine Stunde mal diese Schmerzen nicht zu haben. Einfach um sich da schmerztechnisch wie eine Pause eine Auszeit nehmen zu können. Also ich glaube, ich würde es auf jeden Fall ausprobieren. Und eben, ich glaube, es ist eher auch langfristig zu betrachten, weil die Entzündungswerte sind ja nicht von heute auf morgen nach einem Eisbad, leider, schön wäre es, komplett wieder unten und aus dem System geschafft. Von daher müsste man das wahrscheinlich, oder wie siehst du das, eher über langfristige oder längere Zeit zumindest mal ausprobieren.

JW: Genau, also ich denke, man muss wirklich verschiedene Sachen unterscheiden, so wie das so schön gemacht hast. Also einmal so akuten Schmerz nehmen und da hilft Kälte, das machen wir ja schon seit immer irgendwie, der Kühlpack auf der Backe nach der Zahn -OP. Und es ist wirklich wie so ein Überschreiben, also das Gehirn einem Schmerzen und Kälte in den gleichen Arealen war. Und wenn wir jetzt, und auch die Nerven waren leitend, die gleichen Nerven waren diese Impulse weiterleiten, Schmerz und Kälte. Von daher, wenn wir da Kälte drauf packen, ist es wie überschrieben.

Also und es hilft bei akuten Schmerzen, hilft aber tatsächlich auch bei chronischen Schmerzen. Das hat der Professor Papenfuß festgestellt auch, der also in Deutschland viel, viel gemacht hat, schon sehr, sehr früh das inzwischen. Ist ja inzwischen schon fast 90, glaube ich.

Ja, und der hat wirklich eine Hypothese aufgestellt, dass man durch die Kälte, ja diese Kreisläufe, diese nerven Kreisläufe, die also ständig aktiv sind und gar nicht mehr aufhören zu senden, also immer Schmerz, Schmerz, das zu durchbrechen und in neue Waren zu lenken. Und da macht man sogar so eine Intensivkur, also das hat er gemacht mit seinen Patienten, die für 14 Tage lang drei Mal pro Tag in die Kälte kamen. Und danach ist das gesamte System so praktisch wie geresetet.

Und die Menschen sind danach schmerzfür eine, oder schmerzfür vielleicht nicht, aber die können also ganz unterschiedlich, manche sind schmerzfür, manche konnten ihre Medikamente reduzieren oder brauchen es bloß noch phasenweise.

Und das ist wie so eine Kur, also wie so eine Fastenkur, die man für einen Zeitraum macht. Und danach ist dann erst mal wieder Pause. Und die konnten das in den Zentren, in den Kurzentren machen. Und das hat ihnen sehr geholfen. Also dass das auch bei chronischen Schmerzen wirklich, wirklich hilft. Und ich denke, da muss man dann auch in Richtung Kur denken und mal ganz intensiv.

Da hilft Kälte praktisch an zwei Fronten, einmal über dieses Nervale, dass da die Kreisläufe verändert werden, aber auch im Hinblick auf die Entzündungswerte, dass die gesenkt werden. Also, ja, nein, und es ist ja multifaktoriell, ne? Also da Ernährung spielt auch eine Rolle, Schlaf spielt eine Rolle, spielen so viele Sachen eine Rolle, aber das in auf jeden Fall ist das ein, kann ein Werkzeug sein, was hilft.

RS: Ja, vor allem, ich glaube, es gibt ja auch nicht vieles, was wirklich so auf diese Nervenbahn, wenn die mal, wenn diese Schmerzkreisläufe mal integriert sind, wo man die wirklich unterbrechen kann, da gibt es einfach nicht oder nicht mega viel und jedes Mittel, das da, dass man da quasi mal ausprobieren kann, ist einfach Gold wert.

JW: Stimme ich total zu. Ich denke, so tiefe Entspannungszustände helfen auch sehr, also wenn man so Richtung Meditation, autogenes Training. Ich lese gerade ein total spannendes Buch, das heißt Entangled Life. Das geht um Pilze, also um alle möglichen Pilze. Ein Kapitel geht dann auch um die psychedelische Wirkung von Pilzen, wo es dann auch darum geht, dass so eingefressene Weiterleitungen sozusagen, so eingefressene Wege, ganz tiefe Schmeisen sozusagen, aufgelöst werden und neue Wege gefunden werden können. Das finde ich auch ganz spannend, weil ich...

Man weiß, dass das tatsächlich auch bei Schmerzen helfen kann. Das fand ich ganz interessant. Ja, also es gibt aber super wenig Forschung dazu. Beginnt ja jetzt langsam erst wieder, dass das wieder legal gemacht wird, auch die Forschung an und mit Psychedelika wie Psilocybin oder LSD. Also Buch kann ich auch sehr empfehlen. Man sieht es, ich mache gar keine Werbung für mein Buch, aber das Buch ist wirklich auch gut. Kann ich, kann ich empfehlen.

RS: Ja, also zu deinem Buch kommen wir eh noch zur Eigenwerbung. Das ist kein Thema, aber ich bin über jeden Buchtipp dankbar. Werde ich mir auf jeden Fall anschauen. Du hast auch vorhin noch angesprochen gehabt, eben dass du oder dass du es für dich so gemacht hast, nicht gegen deinen Körper.

Instinktgefühl gegangen bist, eben gerade an den Tagen, wo du wirklich Schmerzen hattest, wo das so ein bisschen Kontra war gegen dein Körpergefühl. Wenn jetzt, also bei Endometriose kommt es ja häufig vor, aufgrund des Hormonungleichgewichts oder einfach als Nebenbegleiterscheinung quasi, dass so häufige Blasenentzündungen da sind oder diese innere Kälte, weil oftmals auch die Schilddrüse nicht so super arbeitet. Wenn man jetzt diese innere Kälte hat, weil ich hatte das auch, und bei der Vorstellung, wenn man diese innere Kälte verspürt, wo man gefühlt Tee trinken kann, unter fünf Decken sitzen mit der Wärmflasche und immer noch kalt hat, und sich dann der Kälte auszusetzen, das ist so.

völlig weit weg vom Vorstellbaren. Macht es in so einer Situation Sinn, die Kälte auszuprobieren oder sollte man da besser auf den Körper hören?

JW: Also ich denke, genau, man kann da dann auch unterscheiden, wenn man, wenn das jetzt der tagtägliche Zustand ist, also was du gerade beschrieben hast, dieses Gefühl von euch muss immer warm sein, immer Tee und eine Wärmflasche und an den Füßen drei paar Socken, dann würde ich die Kälte wirklich mal also ausprobieren, einfach weil es nochmal, das hilft auch der Thermoregulation auf die Sprünge, also man übt sich und es ist dann ein ganz kurzer Reiz, also auch wirklich nur, ja, also Kaltduschen, Wechselduschen oder mal ein bis zwei Minuten ins Eisbad, also gar nicht mehr und danach gerne wieder warm anziehen, die drei paar Socken, die Wärmflasche auf die Füße und die Kälte und den Tee.

Und dann übt man aber trotzdem mit seinem Körper. Also dann würde ich das schon mal ausprobieren, ob ich da nicht eine Besserung verspüre.

Und im meisten Menschen ist danach dann erstmal wirklich wieder wärmer. Also ich merke das auch bei mir selbst. Also ich habe nicht diese ständige Kälte. Ich bin eher jemand, so klar ich friere auch immer noch mal. Und dann ist man irgendwie, ich weiß nicht, schon zwei Stunden draußen gewesen. Wir gehen jetzt gerade viel spazieren und es ist kalt draußen. Man hat sich vielleicht nicht so optimal angezogen, weil man schnell los ist mit dem quänglichen Kind. Und dann ist man schon zwei Stunden draußen und denkt so, oh, es ist eigentlich wirklich kalt. Ich habe keine Lust ins Wasser zu gehen. Und wenn ich mich dann aber doch überwinde, ist mir danach oft wärmer als vorher. Also das ist ganz interessant.

Ja, ich bin ein großer Fan von Kälte und ich bin auch ein großer Fan von Ausprobieren. Also, weil ich kann die Antworten nicht geben für all die Menschen, die es da draußen gibt, mit all ihren Symptomen und persönlichen Eigenschaften und einfach mal ausprobieren, ob es einem persönlich hilft und sanft angehen, also erst mal mit kalten Duschen vorbereiten, mit Wechselduschen und dann vielleicht am liebsten in Begleitung von jemandem, der das schon mal gemacht hat, mal ein

kaltes Bad nehmen und einfach mal gucken, was macht es denn für mich. Also merke ich das auch, was Josefine hier erzählt, dass ich mich danach wach fühle, aktiv fühle, wohl fühle, also innerlich, mental auch gestärkt fühle und ich denke, das muss man einfach ausprobieren.