

# *Die Wim Hof Methode – Schwung fürs Immunsystem*

Wim Hof hält 20 Guinness Weltrekorde für das Ertragen extremer Temperaturen. Er läuft Marathon barfuß über dem Polarkreis genauso wie in der Namib – ohne zu essen und zu trinken. Und er scheint eine Methode gefunden zu haben, mit der man sein Immunsystem bewusst kontrollieren kann.

Bei einer Studie mit 240 Testpersonen, denen ein Endotoxin injiziert wurde, welches normalerweise zu typischen grippeartigen Beschwerden führt, zeigen sich deutliche Unterschiede zu Wim Hof's Immunantwort: Binnen kurzer Zeit schafft er es den Krankheitsverlauf zu stoppen. Die Ärzte zweifeln. Ausnahmen würden die Regel bestätigen.

Wim Hof schlägt vor, 12 Testpersonen für eine Woche (darunter auch ungläubige Ärzte der Studie) intensiv mit seiner Methode zu trainieren und anschließend die Studie mit den Probanden zu wiederholen. In dieser zweiten Studie werden 24 Personen Krankheitserregern injiziert. Die zwölf Personen ohne Training weisen alle samt die typischen Krankheitssymptome auf, während die trainierten Testpersonen alle in der Lage sind, die Krankheitsreaktion zu unterbinden. In weiteren Studien zeigte sich, dass sein Körper noch andere unglaubliche Dinge vollbringen konnte, wie die Unterdrückung der Immunreaktion, eine massive Ausschüttung von Adrenalin und eine 300%ige Steigerung seines Stoffwechsels.

Die Wim-Hof-Methode ähnelt in vielerlei Hinsicht Tummo (innere Hitze) und Pranayama (eine Atemübung aus dem Yoga). Den einzigen wahren Lehrer und Meister sieht er jedoch in der Kälte. Das Erleben extremer Umwelteinflüsse habe ihn gelehrt, widerstandsfähig gegen Hitze, Kälte und Angst zu werden und das Immunsystem zu stärken.

Der erste Teil ist eine Atem Übung und gleicht in gewisser Weise einer kontrollierten Hyperventilation. Während der Atemübung kann ein Kribbeln oder leichte Schwindelgefühle zu verspüren sein. Dies kommt von der erhöhten Sauerstoffzufuhr, die die Zellen und das Blut durchströmt. Diese Art von Atmung hat einen basischen Effekt auf den Körper. Außerdem, wird ein Stoff namens DMT ausgeschüttet, welcher bei Nahtoderfahrungen und auch oft bei spirituellen Aufwacherlebnissen in massiven Dosen freigesetzt wird.

## Bequem machen und die Augen schließen

Die Lunge sollte in der Lage sein, sich frei auszudehnen. Empfehlenswert ist die Übung morgens nach dem Aufwachen.

## Aufwärmen

Tief einatmen bis man einen leichten Druck in der Brust auf dem Solar Plexus fühlst. Für einen Moment halten und nun so tief ausatmen wie möglich. Wieder für einen Moment halten. 15 Wiederholungen.

## 30 Power Atemzüge

Durch die Nase möglichst tief einatmen und durch dem Mund wieder ausströmen lassen (nicht herauspressen). Das Tempo sollte zügig aber nicht hektisch sein. Ca. 30 Wiederholungen oder bis man merkt, dass der Körper mit Sauerstoff gesättigt ist. Lenke währenddessen deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Beginne bei den Füßen, den Zehen, den Fersen, den Fussgelenken, den Unterschenkeln, ... und wandere so mit deiner Wahrnehmung durch den ganzen Körper. Stell dir vor wie sich alle Bereiche mit Wärme und Energie füllen.

## Energie halten

Nach den 30 schnellen Atemzügen noch einmal ganz tief einatmen und vollständig ausatmen. Das Kinn leicht senken, um das Wiedereindringen von Luft zu verhindern. Der Körper braucht nun eine Weile keinen Sauerstoff. Entspannen und fühlen, wie der Sauerstoff sich im Körper verteilt. So lange halten, bis das Gefühl kommt, dass man nach Luft schnappen muss.

## Erholung

Tief einatmen, den Atem anhalten und für etwa 15 Sekunden halten. Damit ist die erste Runde abgeschlossen.

Man beginnt mit ein bis zwei Runden, übt täglich und steigert alle paar Tage um

eine Runde. Wenn man mit der Methode vertraut ist, kann am Dehnübungen oder Yogastellungen zu dieser Übung hinzufügen bzw. den Einsatz von Kälte beginnen.

## Kalte Duschen

Mit den Füßen anfangen und über die Beine, Hüften, Bauch, Schultern, Nacken bis zum Kopf hinaufwandern. Locker weiteratmen und möglichst entspannt bleiben. An die persönlichen Grenzen herangehen, bei Schmerzen oder Taubheit die Übung beenden. Nach einiger Zeit werden die Muskeln rund um die Venen stärker und das Herz wird entlastet. Die Temperatur kann mit der Zeit immer mehr gesenkt werden und es tritt ein Gewöhnungseffekt ein. Nun spürt man wie erfrischt man sich nach einer kalten Dusche fühlt anstatt der müden Trägheit nach einer warmen Dusche.

## Eis-Bäder

Wenn es mit den kalten Duschen klappt, kann man sich ans Eisbaden wagen. Entweder in der Badewanne in der das Wasser mit etwas Eis noch abgekühlt wird oder am schönsten natürlich in natürlichen Gewässern. Auch hier ist es wichtig, sich möglichst gut zu entspannen. Mit wenigen Minuten beginnen und mit der Zeit steigern. Danach noch einmal mit der Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper wandern.

Konsequent ausgeführt können diese Übungen sehr kraftvoll sein, um das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel anzukurbeln. Wichtig ist jedoch immer auf die eigenen Grenzen zu achten.

## Literatur

<http://www.icemanwimhof.com/innerfire>

<http://www.practicinglife.com/blog/die-wim-hof-methode-enthullt-wie-du-dein-immunsystem-bewusst-kontrollieren-lernst>