



Eisbaden und KÄLTENETZWERK im TV

Am **Montag, 2. Juni 25 um 21.05 Uhr auf 3 SAT** folgt die Sendung "Wasserwunderwelt Schweiz" mit einem Beitrag vom Eisschwimmen am Obersee mit Beteiligung vom KÄLTENETZWERK.

Der Film ist danach in der 3 SAT-Mediathek verfügbar.

Gerne nehme ich deinen Kommentar zum Film entgegen und sende diese dann an den Produzenten / Regie.

Hier der Link zum Trailer: [Wasserwunderwelt Schweiz: Liebeserklärung ans Winterbaden \(4\) - 3sat-Mediathek](#)



TELL – WINTERSCHWIMMEN 2025

Findet in diesem Jahr eintägig am Samstag, 15. November 2025 statt. Nach erfolgreicher Austragung im Jahr 2024 haben wir das Konzept für dieses Jahr leicht umgestellt, um uns in der Vorbereitung zu entlasten. Es gibt wieder **einen öffentlichen Teil für alle** und einen **Teil «B2B Netzwerken»**.

Grundsätzlich sind alle, die am Event aktiv etwas beitragen wollen, eingeladen, sich bei uns mit ihrer Idee zu melden. Voraussetzung ist, dass die Idee mit Kälteexposition zu tun hat. Ideen könnten sein: Kältewanderung; Kälte Yoga; Kälte Meditation; Atmung; Kaltbaden meets functional training usw.

Mehr Details gibt's [hier](#).



Ausflüge für die Mitglieder Saison 2025/26

Die Daten und die Art des Ausfluges sind mehrheitlich schon aufgeschaltet auf unserer Webseite. Reserviert euch die Daten. Für Mitglieder (ausgenommen Mitgliedschaft FREE) sind die Anlässe kostenfrei, alle anderen sind herzlich willkommen gegen eine Gebühr. Mehr Infos gibt's [hier](#). Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular.

Bitte beachten: Mitglieder können sich noch bis am 10. Juni für die GV (14. Juni) anmelden.

Mitglied werden? Nichts einfacher als das! Siehe [hier](#).



Kältetherapie bei depressiven Erkrankungen

Von der Evidenz zur klinischen Umsetzung – Eine interdisziplinäre Initiative

Einleitung:

„Schüler werden wir immer sein, aber das erworbene Wissen und die erworbenen Fähigkeiten müssen wir auch einsetzen, um das Leben der Menschen und der Natur zu schützen und zu verbessern.“

Dieser Leitsatz bringt in prägnanter Weise ein zentrales Anliegen wissenschaftlicher Tätigkeit auf den Punkt: Erkenntnisgewinn darf nicht Selbstzweck bleiben, sondern muss in der konkreten Verbesserung menschlicher Lebensbedingungen münden. Dies gilt in besonderem Maße für die gegenwärtig intensiv untersuchte Thematik der Kältetherapie – insbesondere in Form von Kaltwasserexposition – zur unterstützenden Behandlung depressiver Erkrankungen.

Relevanz und aktueller Forschungsstand:

In den vergangenen Jahren hat sich die therapeutische Anwendung von Kälte – sowohl in Form von Kälteexposition als auch gezieltem Kältewasserschwimmen – als vielversprechender komplementärmedizinischer Ansatz zur Behandlung depressiver Störungen etabliert. Zahlreiche Studien belegen mittlerweile einen positiven Einfluss auf depressive Symptomatiken, insbesondere bei milder bis moderater Ausprägung. Die Wirkmechanismen umfassen unter anderem die Beeinflussung des autonomen Nervensystems, eine gesteigerte Noradrenalin Freisetzung, antientzündliche Effekte sowie eine positive Beeinflussung des subjektiven Wohlbefindens.

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Beitrags (29. Mai 2025) existiert eine zunehmende Anzahl methodisch hochwertiger Studien, die sowohl kurzfristige als auch potenziell langfristige therapeutische Effekte dokumentieren. Dabei werden zunehmend auch diverse Studiendesigns verwendet, welche die Evidenzbasis erheblich stärken. Nichtsdestotrotz befindet sich die Forschung weiterhin in einer dynamischen Entwicklung – sowohl auf experimenteller als auch auf klinisch-empirischer Ebene.

Translatationaler Ansatz: Vom Wissen zur Umsetzung

Parallel zur wissenschaftlichen Evaluation ist es von entscheidender Bedeutung, bestehende Erkenntnisse gezielt in die klinische Praxis zu überführen. Eine solche Translation erfordert interdisziplinäre Kooperation und qualifizierte Begleitung. Der Verein *KÄLTENETZWERK Brunnen* stellt ein Modellprojekt dar, das diesen Brückenschlag exemplarisch umsetzt. Aktuell befindet sich dort eine Folgestudie in der Vorbereitungsphase (Datenerhebung mittels Umfrage), die auf eine weiterführende empirische Evaluation der Kälteanwendung im psychiatrischen Kontext abzielt.

Gleichzeitig bietet das Netzwerk strukturierte Programme zur Anwendung der Kältetherapie unter professioneller Anleitung an. Die Durchführung erfolgt durch zertifizierte Kälteschwimm-Coaches, begleitet durch ein interprofessionelles Team bestehend aus Fachärzt\innen für Innere Medizin, Notfallmedizin und Psychiatrie sowie komplementärmedizinischen Therapeut\innen (u.a. Psychotherapie, Yoga, Craniosacraltherapie, Osteopathie, Naturheilpraktik). Ebenso erfolgt

diese hochwertige, ganzheitliche und individuelle Betreuung in Zusammenarbeit mit Psychiatrische Kliniken, Ambulanten Einrichtungen und Komplementärmedizinische Institutionen.

Nutzen-Risiko-Abwägung und gesundheitsökonomische Relevanz:

Bei adäquater Indikationsstellung, professioneller Supervision und Berücksichtigung individueller Kontraindikationen erweist sich die Kältetherapie als nebenwirkungsarme und potenziell nachhaltige komplementäre Intervention. Die Nutzen-Risiko-Abwägung fällt, insbesondere im Hinblick auf mittelfristige bis langfristige Wirkungen, zunehmend zugunsten des therapeutischen Nutzens aus. Die steigende Zahl dokumentierter positiver Patientenerfahrungen untermauert darüber hinaus die Relevanz dieses Ansatzes für die individualisierte und ressourcenorientierte Psychiatrie.

Fazit:

Die Verbindung von zunehmender evidenzbasierter Forschung mit einer verantwortungsvollen Implementierung in die Praxis stellt einen zentralen Schritt zur innovativen Erweiterung psychiatrischer Behandlungskonzepte dar. Die Kältetherapie birgt hierbei – eingebettet in interdisziplinäre Strukturen und begleitet durch fortlaufende Forschung – ein bedeutsames Potenzial, zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beizutragen.

Weitere Informationen und therapeutische Angebote:

Informationen zu den aktuell verfügbaren Programmen, therapeutischen Settings sowie Kooperationspartnern finden sich unter:

www.kaeltenetzwerk.ch/angebote

Autor des Artikels:

Dr. med. univ. Rommel Jadaan
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin (FMH), Notfallmedizin (D)
Leiter der Akademie für Rettungsmedizin und Kommunikation
www.akaedmierettungsmedizin.ch

Mitgliedschaften:

- * European Resuscitation Council (ERC) – Full Member
- * Schweizer Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin (SGAIM)
- * World Association for Disaster and Emergency Medicine (WADEM)
- * Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET e.V.)
- * Europäische Föderation für Ultraschall in Medizin und Biologie (EFSUMB)
- * European Association for the History of Medicine and Health (EAHM)

Der Autor erklärt dass kein Interessenkonflikt besteht.

Projekt **Depression und Kälte**

Die Arbeitsgruppe «Depression und Kälte» arbeitet intensiv an diesem Thema. Siehe nachfolgenden Bericht. Mitmachen ist erwünscht, zB. mit

- [dem Ausfüllen unserer Umfrage. Diesen gibt's hier.](#)
- eigenen Erfahrungsbericht uns zur Veröffentlichung geben; Bitte senden Sie ihn an: info@kaeltenetzwerk.ch Beispiele gibt's [hier](#).
- Es gibt unglaublich viele Studien, welche belegen, dass Kälte bei Depression helfen kann. Der Zugang zu ein paar Studien finden Sie [hier](#).

Das KÄLTENETZWERK wünscht allen einen wunderschönen, kühlen Sommer. Bis bald!

Beni Imhof