



«öffentliche Winterschwimmen» und Informationen

- ✓ Sie finden alle (uns bekannten) öffentlichen Winterschwimmen [hier](#)
- ✓ die wichtigsten Gründe «warum Eisbaden / Winterschwimmen usw.» finden Sie [hier](#)
- ✓ unsere «Regeln fürs Kaltbaden» finden Sie [hier](#)
- ✓ Winterschwimmgruppen finden Sie [hier](#)
- ✓ und viele Informationen [hier](#) und Angebote [hier](#)



TELL – WINTERSCHWIMMEN

Start am 15.11.25, 08:30 Uhr, Brunnen SZ, im Lido am Vierwaldstättersee

Wir laden Sie gerne dazu ein. Melden Sie sich [hier](#) oder per Telefon an.

➡ [Das Programm gibt's hier](#)



Am B2B Networking um 16.30 Uhr im Restaurant Hotel Rössli in Brunnen treffen Sie Profis der Szene. Nutzen Sie die Kontaktmöglichkeiten.

Unsere Empfehlung fürs Abendprogramm im Saal vom Weissen Rössli, Bahnhofstrasse 8 in Brunnen: Thema «Nutzen von Kälteanwendungen bei Angst, Burnout, Depression und Stress» Vorträge und Podiumsdiskussion.

Outdoor- Badestellen fürs Winterschwimmen in der Schweiz

Winterschwimmen stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung, hebt die Stimmung und liegt voll im Trend! Die besten Plätze für das Schwimmen im Freien finden Sie [hier](#). Die Plätze können kostenfrei genutzt werden und sind sehr oft gut mit dem öV gut erreichbar. Schreiben Sie doch für diesen Winter zu etwas Neuem: Statt, dass Sie in Ihrem «Freizeit Ratgeber» wieder die «schönsten Schlittenbahnen» präsentieren, überraschen Sie Ihre Lesenden mit «den besten Badestellen für den Winter» Wir kennen alle Plätze persönlich. Unsere 10er Hitliste sind: Arosa, Baldegg, Brunnen, Flims, Luzern, Schwarzsee, Schwyz, Spiez, Stansstad, Zürich



Depression und Kälte – Studien zeigen positive Effekte

Zahlreiche Studien belegen: Kälte kann bei Depressionen, Ängsten, Burnout und Stress helfen! Beim TELL-WINTERSCHWIMMEN begleiten wir depressive Menschen und deren Angehörige ins Wasser. Erfahren Sie bei der Eismesse und der Podiumsdiskussion, wie Kälte das Wohlbefinden steigern kann. Wir bauen Selbsthilfegruppen auf, bieten eine Ausbildung für Begleitende und erstellen ein Verzeichnis von Ärzten und Therapeuten – für die passende Unterstützung. Besuchen Sie uns beim TELL – WINTERSCHWIMMEN AM 15.11.25!

- ✓ [Zugang zu Studien](#)
- ✓ [Erfahrungsberichte](#)
- ✓ [einfache Übungen die helfen](#)
- ✓ [Medienberichte](#)



Das Zitat von unserem Vereinsarzt zum Thema «Depression und Kälte» im Gesundheitswesen:

"Wenn es ums Gewinnen geht, also gegeneinander, müssen beide bei den gleichen Spielregeln spielen. Geht es aber um das Vorankommen, so soll jeder mit den Regeln spielen, die er am besten kennt". RJ

«Gemeinsam für eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung: Über den Umgang mit evidenzbasierter Medizin und Komplementärmedizin ([ohne zu lesen – hier klicken](#))

In Fragen des Gewinnens – etwa im Wettbewerb – gilt die Maxime: Beide Parteien müssen nach den gleichen Spielregeln handeln. Wenn es jedoch um das Voranschreiten geht, sollte jeder mit den Regeln spielen, die ihm am vertrautesten sind.

Das schweizerische Abrechnungssystem der medizinischen Leistungen in der Komplementär- und Alternativmedizin führt leider weiterhin zu einem überholten und schädlichen Konkurrenzkampf zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin. Es entsteht der Eindruck: „He who has the money, dictates the rules“ – „Der mit dem Geld hat, bestimmt die Regeln.“

Derzeit werden die Spielregeln maßgeblich von den Krankenkassen vorgegeben, zugunsten der Schulmedizin und der evidenzbasierten Medizin (EBM). Obwohl die Komplementärmedizin häufig verzweifelt versucht, mitzuhalten, scheitert sie immer wieder, da die aktuellen Kriterien nur schwer mit deren Selbstverständnis kompatibel sind: Die Forderung nach evidenzbasierter Forschung in einer Form, die häufig nur schwer in der Natur oder beim Menschen anwendbar ist, stellt eine große Herausforderung dar. Es ist allgemein bekannt, dass die Existenz und Entwicklung des Menschen und der Natur weit über jegliche „Evidenz“ hinausgehen.

Der Konflikt lässt sich auch am Umgang mit dem menschlichen Leben und Wohlbefinden festmachen. Viele wirksame Behandlungsmethoden in der Komplementärmedizin benötigen keine strikte Evidenz im Sinne der Schulmedizin, da sie sich auf die ganzheitliche Betrachtung und das Wohlbefinden des Menschen stützen – Aspekte, die nicht immer in laborbasierten Studien messbar sind. Diese Kriterien, die oft von den gleichen wirtschaftlichen Akteuren festgelegt werden, stehen im Widerspruch zu einem ganzheitlichen Ansatz, der die Individualität des Gesundheitsprozesses anerkennt.

Es ist an der Zeit, den gesunden Menschenverstand wieder in den Mittelpunkt zu rücken. Unsere Intuition und Erfahrung, verbunden mit einem fundierten Wissen, sollten eine gleichberechtigte Rolle spielen – ebenso wie der Respekt vor verschiedenen medizinischen Ansätzen.

Die evidenzbasierte Medizin ist eine bedeutende Errungenschaft, die viele Leben gerettet hat. Sie stellt jedoch nur eine von vielen Möglichkeiten dar, um Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Wir sollten anerkennen, dass auch andere Ansätze ihre Berechtigung haben, solange sie dem Wohl des Menschen dienen.

Der gemeinsame Weg liegt darin, nicht gegeneinander zu kämpfen, sondern miteinander. Medizin ist kein Wettkampf, sondern eine gemeinschaftliche Aufgabe. Das Ziel ist eine menschliche, respektvolle Versorgung, die auf Erfahrung, Wissen und Empathie basiert.

Lassen Sie uns aufwachen, ehrlich zueinander sein und die Zusammenarbeit statt den Konflikt fördern. Die Digitalisierung und Fortschritte in der künstlichen Intelligenz bieten neue Chancen – für die Medizin und für die Menschlichkeit insgesamt. Gemeinsam können wir Quantensprünge machen, die das Wohl aller Menschen steigern.»

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



❄️ Kälte. Klarheit. Kraft. – Die neue Ausbildung zum Kälte-Coach

KÄLTENETZWERK, 22. Oktober 2025 – Die Kraft der Kälte fasziniert immer mehr Menschen. Mit der neuen Ausbildung zum Kälte-Coach & Biohacker eröffnet sich ab Februar 2026 erstmals eine praxisnahe Möglichkeit, die Wissenschaft der Kälte, Atmung und mentalen Stärke ganzheitlich zu erlernen – geleitet von Jonas Lutz.



In dieser fundierten Ausbildung lernen die Teilnehmenden, wie gezielte Kälteexposition, Atemtechniken und moderne Biohacking-Methoden das körperliche und mentale Wohlbefinden nachhaltig steigern können. Der Kurs verbindet Wissenschaft und Selbsterfahrung – von der physiologischen Wirkung der Kälte über die Regulation des Nervensystems bis hin zu Alltagsthemen wie Schlaf, Ernährung und Stressmanagement.

„Die Kälte ist ehrlich – sie zeigt dir, wo du stehst, und schenkt dir die Kraft, darüber hinauszuwachsen“, erklärt Initiator Beni Imhof, Präsident und Gründer des Kältenetzwerks. „Unser Ziel ist, Menschen Werkzeuge zu geben, um bewusster, gesünder und mental stärker zu leben – und dieses Wissen auch weiterzugeben.“



Der Lehrgang richtet sich an Gesundheitsinteressierte, Coaches, Führungskräfte und Sportler: innen, die sich tiefer mit den Wechselwirkungen von Körper, Geist und Umwelt auseinandersetzen möchten. Neben sechs Online-Modulen im Februar und März 2026 beinhaltet die Ausbildung ein viertägiges Praxiswochenende. Weitere Infos gibt's [hier](#).

weitere Workshops / Kurse usw.

Mitglieder des KÄLTENETZWERK bieten in der ganzen Schweiz spannende **Workshops für Fortgeschrittene** sowie **Einsteigerkurse** für Neugierige an. Dabei gibt es individuelle Kurse und Kurse in Gruppen. [Die Übersicht aller Angebote gibt's hier](#). zB.

- ✓ Eisloch bohren und Eisbaden [hier](#). Dazu laden wir Sie herzlich ein. Melden Sie sich [hier](#) oder per Telefon an.
- ✓ Anfängerkurse
- ✓ begleitetes Kaltbaden



Web-App für Kaltwasser-Enthusiasten

Das Hauptziel von AquaLog ist es, die Gemeinschaft der Kaltwasserschwimmer zu unterstützen und zu motivieren. Die App ermöglicht es den Nutzern, wichtige Daten wie Wasser- und Lufttemperatur, Dauer und Ort jedes Schwimmgangs einfach zu erfassen. Ein zentrales Merkmal ist der einzigartige Kälteschock-Koeffizient, eine Kennzahl, die die Intensität eines Schwimmgangs quantifiziert und es den Schwimmern erlaubt, ihre persönliche Resilienz und Akklimatisierung auf eine neue Art zu messen.

Es geht darum, persönliche Meilensteine zu feiern, sich sicher im kalten Wasser zu bewegen und die eigene Reise zu schätzen.

AquaLog ist kostenlos und kann unter <https://aqualog.asekota.ch> aufgerufen und auf jedem Smartphone als App zum Startbildschirm hinzugefügt werden.



Denken Sie an Kälte und uns, wenn Sie schreiben über:

- ✓ Tricks für ein starkes Immunsystem
- ✓ So halten Sie sich Erkältungen vom Leib
- ✓ unsere innere Kraft
- ✓ Frieren, Schlottern
- ✓ Sport bei Kälte
- ✓ Tipps für Freizeitsportler
- ✓ aktiv der Kälte trotzen
- ✓ Sorgenbarometer der Schweizer: Gesundheitssystem
- ✓ bei Depressionen, Ängsten, Burnout und Stress
- ✓ Schmerzlinderung, chronische Schmerzen
- ✓ Endzündungshemmende Wirkung
- ✓ Schlafprobleme
- ✓ Sucht
- ✓ Rheuma, Arthrose
- ✓ Stoffwechsel
- ✓ natürlich abnehmen
- ✓ Glück, sich glücklich fühlen
- ✓ Körper und Geist treffen sich wieder
- ✓ Vertrauen und innerer Frieden
- ✓ Präsenz und Selbstverantwortung
- ✓ Kick
- ✓ Wellness und Erholung
- ✓ Im Hier und Jetzt
- ✓ sportlicher Leistungsfähigkeit im Spitzen- und Breitensport
- ✓ Erholung nach dem Sport; Bekämpfung des Muskelkaters
- ✓ Ausflüge (zu Badestellen fürs Winterschwimmen – siehe oben)
- ✓ Aufladen des menschlichen Akkus
- ✓ Energieknappheit
- ✓ neue Aktivitäten für Menschen und im Tourismus
- ✓ Verzicht, Achtsamkeit
- ✓ Eis, Eisbaden, Eisloch bohren
- ✓ Longevity

denn Kälte hat einen extremen breiten Wirkungsgrad

Wir helfen Ihnen gerne zu diesen und vielen anderen Themen, wenn wir können 😊

Der **Verein KÄLTENETZWERK** (gegründet am 1.6.2024) hat es sich zur Aufgabe gemacht, interessierte Menschen über die vielfältigen Aspekte der Kälteexposition zu informieren. Dazu gehören Aktivitäten wie Winterschwimmen, Winterwandern und Eisbaden. Kälteexposition, also das bewusste Aussetzen des Körpers niedrigen Temperaturen, erfreut sich wachsender Beliebtheit und wird von vielen Menschen als gesundheitsfördernd und erfrischend empfunden.

Neben der Bereitstellung von Informationen legt das KÄLTENETZWERK grossen Wert auf die Vernetzung interessierter Menschen mit Fachkräften und Fachkräften untereinander. Auch International. Fachkräftemitglieder profitieren von durchs KÄLTENETZWERK vermittelten Aufträgen wie Events, Schulungen, TV-Auftritten und mehr. Wir haben Mitglieder aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Das KÄLTENETZWERK ist somit eine wertvolle Ressource für alle, die die Vorteile der Kälteexposition entdecken und erleben möchten. Mit fundierten Informationen und einem starken Netzwerk von Fachkräften steht dem sicheren und genussvollen Erlebnis in der Kälte nichts mehr im Wege.

Natürlich sind wir angewiesen auf Spenden und Ihre Berichte in Ihren Medien, damit wir den Informationsteil auch richtig gut abdecken können.

- ✓ [Bisherige Aktivitäten](#)
- ✓ [zukünftige Aktivitäten](#)
- ✓ [Partner](#)
- ✓ [Vorstand](#)
- ✓ [Team](#)
- ✓ [Advisoren](#)
- ✓ [Medien](#)

Wir bedanken uns für Ihr Interesse.

Ihr [KÄLTENETZWERK.ch](https://www.kaeltenetzwerk.ch)