

WIM HOF KOEN DE JONG

# NIE WIEDER KRANK

Gesund, stark und leistungsfähig  
durch die Kraft der Kälte

© des Titels »Nie wieder krank« (978-3-7423-0562-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhalt

Prolog .....	7
Einleitung .....	13
Wim Hof .....	19
Kältetraining .....	33
Die Atmung .....	49
Einsatzwille .....	79
Wissenschaftliche Grundlagen .....	97
Wer kann von der Wim-Hof-Methode profitieren? .....	119
Do it yourself – in 28 Tagen .....	163
Epilog .....	179
Glossar .....	185
Weiterführende Literatur .....	199
Quellen .....	202
Über die Autoren .....	205
Danksagung .....	207

© des Titels »Nie wieder krank« (978-3-7423-0562-6)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>