



NIMMERMÜD
ENERGIEREICH LEBEN

BEIPACKZETTEL KÄLTEEXPOSITION

Verantwortung beginnt vor dem Eis. Sicherheit steht bei uns an erster Stelle!

Kälte ist wirksam – und ernst zu nehmen.

Vor jeder Teilnahme klären wir gesundheitliche Voraussetzungen sorgfältig ab. Absolute und relative Kontraindikationen werden transparent kommuniziert.

Die Teilnahme an einem Einzelcoaching oder Workshop ist Voraussetzung für das Eisbad.

Regelmäßiges, richtig angeleitetes Eisbaden kann:

- das **Immunsystem** stärken
- die **Durchblutung** und Gefäßgesundheit fördern
- **Entzündungsprozesse** reduzieren
- die **Regeneration** nach Sport und Belastung verbessern
- **Stressresistenz** und mentale Stärke aufbauen
- den **Stoffwechsel** aktivieren
- die Konzentration und **Schlafqualität** positiv beeinflussen

Ein zentraler Bestandteil des Coachings ist die ausführliche **theoretische Einführung**.

Eisbaden kann ein kraftvolles Wohlgefühl schenken und Körper wie Geist stärken – dennoch ist es wichtig, ein paar gesundheitliche Hinweise zu beachten, um das Erlebnis sicher zu genießen. Während der Kälteexposition können verschiedene körperliche Reaktionen auftreten. Die meisten davon sind vorübergehend und unbedenklich, insbesondere bei guter Vorbereitung und fachkundiger Anleitung.

Aus dem Grund ist bei uns die Teilnahme an einem Einzelcoaching oder Workshop Grundvoraussetzung für ein Eisbad.

Gut begleitet & vorbereitet kann jeder gesunde Mensch für mehrere Minuten Eisbaden oder in die Eissauna!

Bevor du am Eisbaden, Eissauna und anderen Formen der Kälteexposition teilnimmst, ist es wichtig zu verstehen, wie der Körper auf solche intensiven physischen Reize reagieren kann. Dieser Leitfaden enthält wichtige Sicherheitsinformationen und Kontraindikationen – sowohl zu deiner eigenen Sicherheit als auch zur Sicherheit anderer. Bitte lies alles sorgfältig und wende dich bei Unklarheiten an uns.

Es gibt verschiedene Arten der Kälteexposition, die jeweils unterschiedliche Effekte auf Körper und Geist haben. In unserem Ansatz unterscheiden wir vier Kategorien:

1. Kalte Duschen und kalte Güsse (für Zuhause)
2. Kaltbaden – Wassertemperaturen zwischen 10 °C und 18 °C (für Zuhause)
3. **Eisbaden** – Wassertemperaturen unter 9 °C
4. **Eissauna** – Lufttemperaturen von unter -156° Grad bis -196° Grad

Wichtiger Hinweis: Dieser Leitfaden ersetzt keine medizinische Beratung.

Wenn du gesundheitliche Bedenken hast, insbesondere zu den unten genannten Punkten, konsultiere bitte vor der Teilnahme deinen Arzt.



Mögliche körperliche Reaktionen und Risiken

Während der Kälteexposition können verschiedene körperliche Reaktionen auftreten. Die meisten davon sind vorübergehend und unbedenklich, insbesondere bei guter Vorbereitung und fachkundiger Anleitung.

Die folgende Einteilung orientiert sich an den Häufigkeitskategorien medizinischer Nebenwirkungen, beruht jedoch nicht auf wissenschaftlichen Studien, sondern auf den praktischen Erfahrungswerten der ICE Academy.

Sie bezieht sich auf ein 2-minütiges Eisbad bei etwa 2-6 °C, wie es in unseren Trainings sicher begleitet durchgeführt wird.

Sehr häufige Reaktionen (≥ 1 von 10 Personen):

- Schnappatmung, Atemprobleme oder Atemnot (im Extremfall bis hin zur Panikattacke)
- Hautreaktionen wie Rötung, Brennen, Juckreiz oder Taubheitsgefühl (in seltenen Extremfällen bis hin zu Kälteurtikaria)
- Weiße, schmerzende Finger oder Zehen (verstärktes Auftreten beim Raynaud-Syndrom)
- stechende Schmerzen in Händen oder Füßen
- Zittern
- Aufkommen von Emotionen (Angst, Freude, Trauer, Wut, Gefühl von Verletzlichkeit, Stolz)
- Starke Aktivierung gefolgt von tiefer Entspannung (Intensive Aktivierung, meditative Zustände mit gesteigerter Körperwahrnehmung)

Häufige Reaktionen (≥ 1 von 100 bis < 1 von 10, tritt bei 1–10 % der Personen auf)

- Kopfschmerzen
- Blutzuckerabfall, Kreislaufschwäche oder Schwindel (im seltenen Extremfall: Ohnmacht)

Seltene Reaktionen (≥ 1 von 10.000 bis < 1 von 1.000, tritt bei 0,01–0,1 % auf)

- Transiente globale Amnesie (TGA) (plötzliche, vorübergehende Gedächtnisstörung)
- reversibles zerebrales Vasokonstriktionssyndrom (RCVS) (plötzliche, vorübergehende aber sehr starke Kopfschmerzen)
- Ausgeprägte Erschöpfung

Uns nicht bekannte also vermutlich sehr seltene Reaktionen (< 1 von 10.000, tritt bei weniger als 0,01 % auf)

- Unterkühlung (sehr unwahrscheinlich bei einem 2-Minuten-Eisbad, da die durchschnittliche Körperkerntemperatur-Abnahme im 2 °C-Eisbad: ca. 0,35 °C pro Minute beträgt)
- Erfrierungen (sehr unwahrscheinlich da der Gefrierpunkt von Gewebe $-0,55$ °C beträgt und Süßwasser eingesetzt wird (Gefrierpunkt 0 °C))
- Herzinfarkt (sehr unwahrscheinlich da wir mental & körperlich gut vorbereitet und langsam ins Wasser sinken)



NIMMERMÜD
ENERGIEREICH LEBEN

Kontraindikationen

Absolute Kontraindikationen = kein Eisbad

Die folgenden Bedingungen stellen absolute Kontraindikationen dar und schließen eine Teilnahme an bestimmten Formen der Kälteexposition vollständig aus. Wenn eine auf dich zutrifft, wende dich vorher unbedingt an uns.

- Akute Infekte – Risiko für Verschlechterung oder Komplikationen.
- Offene Wunden – erhöhte Infektionsgefahr bei Wasserexposition.
- Vorherige RCVS – Risiko für erneutes Auftreten des Reversiblen Zerebralen Vasokonstriktionssyndroms.
- Postpartum – bis 2 Wochen nach der Geburt höheres Risiko für RCVS und Infekte
- Kälteurtikaria – Überempfindlichkeit auf Kälte kann Hautreaktionen, Schwellungen oder Kreislaufprobleme auslösen.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Durchblutungsstörungen, Gefäßverschlüsse, Thrombosen, Schlaganfälle, Herzprobleme, Bluthochdruck > 160/100 mmHg) – Kälte kann den Blutdruck erhöhen und das Herz-Kreislauf-System zusätzlich belasten, wodurch das Risiko für Komplikationen oder akute Ereignisse steigt.
- Niereninsuffizienz – beeinträchtigt die Blutdruckregulation, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen bei Kälteexposition steigt
- Morbus Addison – Funktionsverlust der Nebennierenrinde; starke Stressoren wie ein Eisbad können lebensbedrohliche Addison-Krisen mit Kreislaufkollaps auslösen.
- Raynauds Syndrome Typ 2 – primär zugrunde liegende Herz-Kreislauf - Erkrankungen erhöhen das Risiko für Komplikationen bei Kältereizen.

Relative Kontraindikationen

Die folgenden Bedingungen stellen relative Kontraindikationen dar. Das bedeutet, dass eine Teilnahme nach ärztlicher Rücksprache unter besonderer Vorsicht mit angepasster Kälteexposition möglich sein kann. Bitte kontaktiere zuerst deinen Arzt und wende dich nach dessen Freigabe an uns.

- Asthma – Kälte kann Atemwege reizen bzw. Asthmaanfall auslösen
- Epilepsie – Kälte kann Anfälle auslösen
- Migräne – Kälte kann Kopfschmerzen verstärken
- Metallimplantate – Kälte kann Schmerzen verursachen
- Schwangerschaft – möglicher Einfluss auf Einnistung
- Diabetes – Risiko Unterzuckerung, ggf. Snack vorher
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Kälte erhöht Risiko für Herz-Kreislauf Komplikationen

Wir möchten dich bestmöglich unterstützen, auch wenn du neurodivers bist oder körperlichen Kontakt vermeiden möchtest. Bitte informiere uns vorab über Verletzungen, Empfindlichkeiten oder relevante gesundheitliche bzw. psychische Einschränkungen (z. B. PTBS, Panikattacken) sowie über eventuelle Zweifel an deiner Teilnahme. So können wir unsere Unterstützung optimal auf deine Bedürfnisse abstimmen.



Verhaltenscodes und Bestätigung

Kälteexposition hat viele gesundheitliche Vorteile: Sie trainiert das Herz-Kreislauf-System, stärkt das Immunsystem und sorgt zudem für ein großartiges Wohlbefinden. Gleichzeitig birgt Kälteexposition auch Risiken. Bitte achte auf deinen Körper und halte dich an die empfohlenen Sicherheitsrichtlinien.

Verhaltenskodex ICE-Coach

Unser Team ist dafür da, dich bestmöglich in deiner Erfahrung zu unterstützen.

Dafür haben wir einige Verhaltensrichtlinien festgelegt, an die sich unser Team und unsere wachsende ICE Coach Community hält. Wenn du diese Richtlinien einsehen möchtest, findest du sie hier: <https://www.josephineworseck.com/ice-coaches.html>

Deine Bestätigung

Deine Teilnahme an Eisbädern und anderen Formen der Kälteexposition erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko. Die ICE Academy, ihre Trainer:innen und Mitarbeiter:innen übernehmen keine Haftung für gesundheitliche Schäden, Unfälle oder Folgeschäden, die im Zusammenhang mit der Teilnahme entstehen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Wir nutzen dieses Formular, um sicherzustellen, dass unsere Teilnehmer*innen vollständig informiert sind und verantwortungsbewusst handeln. Vor dem Eisbaden müssen die folgenden Punkte schriftlich bestätigt werden:

- Ich habe die Hinweise zu Kontraindikationen & Sicherheit gelesen & verstanden.
- Ich habe keine der absoluten Kontraindikationen
- Ich bin mir der Risiken und meiner Verantwortung bewusst.
- Ich informiere den Workshopleiter sofort über gesundheitliche Veränderungen oder Beschwerden während oder nach der Kälteexposition.
- Ich bestätige außerdem, dass ich bei Unsicherheiten über meinen Gesundheitszustand, insbesondere zu den relative Kontraindikationen, ärztlichen Rat eingeholt habe.
- Ich habe die Datenschutzhinweise (Anlage) gelesen und bestätige diese

Die Formulare zur Unterschrift werden von unserem Team vorab ausgeteilt.

Vereinbarte Termine müssen spätestens 24 Stunden vorher abgesagt werden. Ansonsten stellen wir die Kosten für den dadurch entstandenen Schaden privat in Rechnung.

Gesundheitliche Fragen kläre bitte mit deinem Hausarzt.

Bei weiteren Fragen, kontaktiere uns gerne: dominic@nimmermued.de



NIMMERMÜD
ENERGIEREICH LEBEN

DATENSCHUTZINFORMATIONEN

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, zu welchem Zweck wir Daten erheben, speichern oder weiterleiten. Dieser Information können Sie auch entnehmen, welche Rechte Sie in puncto Datenschutz haben.

1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DIE DATENVERARBEITUNG

Im Rahmen Ihrer Coaching und Workshopteilnahme erhebt Nimmermüd, Wiedenbrücker Str. 102, 33397 Rietberg, als sog. verantwortliche Stelle personenbezogene Daten von Ihnen.

2. ZWECK DER DATENVERARBEITUNG

Wir erheben Ihren Namen, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Gesundheitsdaten. Die Datenerhebung erfolgt zu dem Zweck, eines sicheren Coaching oder sichere Workshopteilnahme und Nachbetreuung zu ermöglichen.

Die Erhebung von Gesundheitsdaten ist Voraussetzung für Ihre Kursteilnahme. Werden die notwendigen Informationen nicht bereitgestellt, kann keine Kursteilnahme erfolgen.

3. EMPFÄNGER IHRER DATEN

Wir übermitteln Ihre personenbezogenen Daten nicht an Dritte.

4. SPEICHERUNG IHRER DATEN

Wir bewahren Ihre personenbezogenen Daten nur solange auf, wie dies für die Durchführung des Workshops und eine sichere Nachbetreuung erforderlich ist. Personenbezogenen Daten werden gelöscht, sobald der Zweck der Speicherung entfällt.

5. IHRE RECHTE

Sie können Ihre Einwilligung in die Datenverarbeitung jederzeit widerrufen. Vorgänge in der Datenverarbeitung, die jedoch bis zum Zeitpunkt der Widerrufserklärung erfolgt sind, können nicht rückgängig gemacht werden. Ihren Widerruf richten Sie bitte an die oben genannte Adresse.

Sie haben das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten und auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Löschung, sofern einer der in Art. 17 DSGVO genannten Gründe vorliegt, z.B. wenn die Daten für die verfolgten Zwecke nicht mehr benötigt werden. Sie haben zudem das Recht auf Datenübertragbarkeit sowie auf Einschränkung der Datenverarbeitung. Ferner haben Sie das Recht, sich bei einer Aufsichtsbehörde, der Landesbeauftragten für Datenschutz Brandenburg, zu beschweren.

Die Bereitstellung Ihrer Daten ist grundsätzlich freiwillig. Ohne die oben abgefragten, von Ihnen anzugebenden Daten können Sie jedoch nicht am Kursangebot teilnehmen.

6. RECHTLICHE GRUNDLAGEN

Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Ihre Einwilligung (Artikel 9 Absatz 2 a und Artikel 6 Absatz 1 a der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung). Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich gern an uns wenden.