

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