

Einleitung	7
1 Winterschwimmen durch die Jahrhunderte	15
2 Wozu im Winter schwimmen gehen	25
3 Winterschwimmen – wo, wie und wann?	39
4 Feuertaufe	59
5 Die Kälteschockreaktion	75
6 Kältengewöhnung	93
7 Braunes Fettgewebe	121
8 In einem Klub oder allein	143
9 Vorsichtsmaßnahmen in kaltem Wasser	159
10 Ist Winterschwimmen gut für die Gesundheit?	183
11 Was wir von unseren Vorfahren lernen können	199
12 Winterschwimmen und geistige Gesundheit	209
13 In der Sauna	221
Nachwort	247
Danksagung	253
Quellen	257