

# Mir is kalt!

**Beitrag von „row-k“ vom 30. September 2008 08:33**

Moin!

Mein Vorschlag, denn ich gehe davon aus, dass trotz abgestellter Heizung wenigstens warmes Duschwasser bereit steht:

Duscht nach dem warmen Duschen den gesamten Körper eiskalt ab!

"Kalt-Dusch-Anfängern" empfiehlt sich, mit dem Gesicht zu beginnen, damit der Schreck nicht so groß ist.

Kaltes Duschen hilft gegen das Kältegefühl und härtet zudem so ab, dass man bereits nach einer Saison bei konsequenter Anwendung fast frei von Erkältungen ist.

Nach einigen Jahren hat man vergessen, wie sich eine Erkältung anfühlt und höchstens mal einen Tag lang einen kleinen Anflug einer Erkrankung, wenn die Anderen, also die "Warmduscher", reihenweise umfallen - versprochen!