

Mir is kalt!

Beitrag von „CKR“ vom 30. September 2008 11:07

Zitat

Original von Aktenklammer

Ich glaube, man sollte mit den Beinen - und zwar herzfern, sprich auf der gegenüberliegenden Seite - beginnen. Wer Herzprobleme hat, sollte sowieso vorsichtig sein.

Das stimmt. Kaltes Wasser führt dazu, dass sich die Gefäße zusammenziehen. Das hat zwei Effekte: Der Blutdruck steigt, da weniger Gefäßquerschnitt für das gleiche Blutvolumen zur Verfügung steht. Zum anderen wird ein größeres Blutvolumen aus den Beinen / Armen herzwärts transportiert. Ein schwaches Herz ist dann unter Umständen überfordert und kann das ankommende Blut nicht schnell genug weiter transprotieren.