

Contra-indicaties

Koudetraining is een leefstijltip.

Onder Koudetraining worden alle activiteiten verstaan die plaats vinden beneden een temperatuur van 20 graden Celcius. Te denken valt aan onder andere de thermostaat lager zetten, in koude buitenlucht lopen of sporten met weinig kleding aan, koud water binnen en buiten contact, een sneeuwbad en een cryosauna.

Naast de leefstijlpijlers voeding, beweging, slaap, stressreductie en zingeving kan het bijdragen aan een betere gezondheid en betere kwaliteit van leven.

Koudetraining heeft veel positieve gezondheidseffecten. Het is alleen niet voor iedereen geschikt en kan bij verkeerd gebruik ook negatieve gezondheidseffecten hebben.

Een en ander hangt van de temperatuur van het water, de ervaring van de persoon met de kou, de bouw van de persoon en de duur van de koudeprikkel af.

Bij Koudetraining gaat het om aan voelen. Een goede graadmeter is het wel of niet goed kunnen opwarmen na de koudeprikkel.

Indien de opwarming niet meer goed gebeurt is het advies de duur en de frequentie te beperken.

Wanneer niet:

- Zwangerschap
- Epilepsie
- Secundaire vorm van Raynaud

Wanneer u niet zomaar aan Koudetraining kan doen en met uw eigen arts moet overleggen zijn bij:

- Hart-en vaatziekten
- Niet goed ingestelde hoge bloeddruk
- Na een recente operatie
- Slecht werkende nieren
- [Allergie voor koude \(koude urticaria\)](#)
- [Primaire en secundaire vorm van Raynaud](#)
- Niet goed werkende schildklier
- Ernstige migraine
- Ernstig asthma
- Ernstig COPD
- Bij verkoudheidsverschijnselen als hoesten, verstopte neus
- Koorts, temperatuur boven 37.5 graden Celcius
- Recente longproblematiek als longontsteking, longembolie, onbegrepen benauwdheidsklachten
- Oververmoeidheid
- Stress- en Burn-out klachten

- Psychose
- Ernstige angst klachten
- Reumatoïde artritis
- Koude, stijve gewrichten

Deze website geeft richtlijnen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en praktijk ervaringen en kan niet met alles helemaal volledig zijn.

Koude kan bij langdurige blootstelling gevaarlijk zijn. Het kan leiden tot onderkoeling en zelfs dood. Blijf liever niet langer dan 2 minuten in het koude water of ijswater (temperatuur onder 3,9 graden Celcius).

Het wordt aangeraden om een Koudetraining bij een gecertificeerde koudetrainer ([Wim Hof instructeur](#) of [Winterzweminstructeur](#)) te doen, danwel u door een in de Koudetraining geschoolde arts of hulpverlener te laten adviseren.

Bij twijfel wordt geadviseerd altijd uw eigen arts te raadplegen voordat u aan Koudetraining gaat doen!