

Controindicazioni

Il metodo Wim Hof permette di promuovere la salute psicofisica delle persone, tuttavia il freddo e la respirazione sono degli elementi che possono richiedere un impegno fisiologico e mentale rilevante e ha le seguenti controindicazioni



 WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

- Ipertensione arteriosa non trattata
- Infarto miocardico negli ultimi sei mesi
- Malattie cardiovascolari e respiratorie in fase di scompenso
- Angina instabile
- Pacemaker
- Arteriopatia periferica obliterante (stadi III e IV) e
- sindrome di Raynaud tipo II
- Precedenti di trombosi venosa profonda
- Patologie acute febbrili del tratto respiratorio
- Disturbi renali e urinari acuti
- Anemia grave
- Segni o sintomi di allergia al freddo
- Malattie alimentari gravi
- Epilessia o disturbi convulsivi
- Estese infezioni cutanee batteriche o virali e problemi di cicatrizzazione
- Recente intervento chirurgico
- **Donne incinta**
- **Minore di 16 anni**
- Condizioni dovute a consumo di alcol o droghe

per le categorie evidenziate possono venir proposte attività sostitutive o ridimensionate

In caso di dubbio è sempre meglio chiedere il parere del proprio medico.

Kontraindikationen

Die Wim-Hof-Methode kann die körperliche und mentale Gesundheit fördern. Kälteexposition und Atemübungen können jedoch eine erhebliche körperliche und mentale Belastung darstellen. Daher gelten folgende Kontraindikationen:



 WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

- Unbehandelter Bluthochdruck
- Herzinfarkt innerhalb der letzten sechs Monate
- Dekompensierte Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen
- Instabile Angina pectoris
- Herzschrittmacher
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit (Stadium III und IV) und Raynaud-Syndrom Typ II
- Frühere tiefe Venenthrombose
- Akute fieberhafte Atemwegserkrankungen
- Akute Nieren- und Harnwegserkrankungen
- Schwere Anämie
- Anzeichen oder Symptome einer Kälteallergie
- Schwere Essstörungen
- Epilepsie oder Krampfanfälle
- Ausgedehnte bakterielle oder virale Hautinfektionen sowie Wundheilungsstörungen
- Kürzlich erfolgter chirurgischer Eingriff
- **Schwangerschaft**
- **Unter 16 Jahren**
- Beeinträchtigung durch Alkohol- oder Drogenkonsum

Für die hervorgehobenen Kategorien können alternative oder angepasste Aktivitäten angeboten werden.

Im Zweifelsfall sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden.