Gesundheit

Heilende Kälte

Sportlerinnen gehen zur Regeneration in die Kältekammer, Rheumapatienten lindern ihre Schmerzen mit **Kältepackungen** *und Schwimmer schwärmen von der entspannenden Wirkung eines kühlen Bads.*

Text: *Fatima Vidal*

Fussbad im kühlen Bach: Wir alle kennen die wohltuende Wirkung.

Von aussen sieht die Kältekammer aus wie eine Sauna, doch drinnen ist es nicht heiss, sondern eiskalt. In einer Kältekammer herrscht eine so niedrige Temperatur wie sie in der Natur nirgends vorkommt. Bei minus 110 Grad wird die Haut plötzlich auf fünf bis acht Grad abgekühlt. Nur weil die Luftfeuchtigkeit sehr niedrig ist, kann ein Mensch die extreme Kälte überhaupt aushalten.

«Die Ganzkörperkältetherapie führt zu einer Reihe positiver Veränderungen. Durch das Freisetzen des Glückshormons Dopamin werden Schmerzen reduziert, das Wohlbefinden der Patienten verbessert sich», sagt Franziska Schulte, Physiotherapeutin der Kur- und Reha-Klinik Eden in Oberried am Brienzersee. Die Kälte wirkt auf die Schmerz- und Temperaturrezeptoren, dadurch wird die Muskelspannung herabgesetzt, und der Stoffwechsel sowie die Durchblutung der Gefässe werden angeregt.

Nicht für alle geeignet

Eine Kältetherapie kann das Immunsystem stärken und entzündliche Prozesse im Körper positiv beeinflussen. Die Liste der Krankheiten und Beschwerden, die mittels Kryotherapie, wie sie im Fachjargon heisst, behandelt werden, ist lang. «Indiziert ist eine Behandlung bei chronisch entzündlichen Gelenkerkrankungen, chronischen Schmerzzuständen, Weichteilrheumatismus, Autoimmunerkrankungen, spastischer Bronchitis, Neurodermitis und mehr», so Franziska Schulte.

Die Therapie kann aber auch gegen Schlafstörungen, bei Burn-out oder depressiven Verstimmungen helfen. Doch die Behandlung mit Kälte eignet sich nicht für alle Menschen, sondern kann sogar gefährlich sein. Vor einer Therapie sollte deshalb auf jeden Fall medizinischer Rat eingeholt werden. MM

Bilder: Daniel H. / Getty Images, zVg (3)

Jetzt auf iMpuls

Wärmen oder kühlen: Was hilft bei Schmerzen?

So erfahren Sie es:

- Discover in der Migros App öffnen
- Diese Seite scannen
- Mehr erfahren

www.migros-impuls.ch/apotheke

iMpuls ist die Gesundheitsinitiative der Migros.

Unsere Beispiele
Vom Eisschwimmen bis zum Wasserstampfen nach Kneipp

1 Schwimmen im Eiswasser

Schwimmen im eiskalten Wasser ist eine Extremsportart, die dem Körper einiges abverlangt und die für Anfänger schnell gefährlich werden kann. Geübte Eisschwimmerinnen auf der ganzen Welt jedoch schwärmen von der wohltuenden Wirkung eines Bads im kalten Wasser. Genauso wie Talita Bonfils, Mitglied beim Zürcher Schwimmclub Limmat Sharks.

Als die Juristin mit Eisschwimmen anfing, ging es ihr nicht um ihre Gesundheit. Doch das Schwimmen im eiskalten See hatte unerwartete Nebeneffekte: «Ich habe mehr Energie, und ich bin praktisch immun gegen Erkältungen», sagt sie. Zudem sind die früheren Asthmakrisen fast ganz verschwunden. Wenn möglich schwimmt sie zwei Mal pro Woche in kaltem Wasser.

2 Chronische Erkrankungen

Dass Kältetherapie auch bei chronischen Leiden erfolgreich sein kann, zeigt die Genesung einer Patientin der Klinik am Brienzersee. Vor der Therapie litt die Walliserin mit Jahrgang 1945 an chronifizierter Arthritis und Polyarthritis. Die Behandlung in der Kur- und Reha-Klinik Eden zeigte rasche Erfolge. Die Schmerzen gingen zurück, und die Feinmotorik wurde besser. Nach rund einem Jahr Behandlung war die Patientin vollständig beschwerdefrei.

Von der Kältetherapie profitiert auch eine 36-jährige Freiburgerin mit Lupus erythematodes, auch Schmetterlingsflechte genannt. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die auch die Haut schädigen kann. Seit sie sich in Biel regelmässig für zwei oder drei Minuten der Kälte aussetzt, hat sich die Krankheit gebessert. «Ich bin weniger müde, die Rückenschmerzen sind beinahe verschwunden», sagt sie begeistert.

3 Kneippen

Yvonne Schnetzer, Gesundheitsberaterin beim Schweizer Kneippverband, benützt kaltes Wasser für unterschiedliche Anliegen: als Gefässtraining und auch, um das Immunsystem zu aktivieren. «Sobald ich ein leichtes Kratzen im Hals verspüre, mache ich einen kalten Armguss, und die Symptome verschwinden», sagt die Gesundheitsberaterin.

Kann sie nachts nicht einschlafen, steht sie wieder auf und taucht ihre Arme in kaltes Wasser. Bei Verdauungsbeschwerden oder nach einem opulenten Essen hilft ihr die Bauchwaschung. Im Winter läuft sie auf frisch gefallenem Schnee. «Das macht nicht nur Spass, sondern regt auch den Stoffwechsel an.»

Die Kneippmethode bietet eine Riesenpalette an Möglichkeiten. Yvonne Schnetzer: «Ich bin begeistert von dieser Art, mir etwas Gutes zu tun. Und: kaltes Wasser gibt es bei uns fast überall.»