

Bis die Zähne klappern

Unser Körper profitiert von einer gelegentlichen absichtlichen Abkühlung. Kältetherapien lindern Schmerzen, machen vitaler und straffen die Haut.

Text: Petra Koci

minus 110 Grad! Das ist tiefer als die je gemessene Temperatur auf der Erde. Und das soll man bis maximal drei Minuten lang aushalten, bekleidet mit Badeanzug, Mundschutz, Kappe, Handschuhen und Schuhen. Es sind vor allem Sportler und Schmerzpatienten, die sich in die Kältekammer wagen. Die rapid starke Abkühlung soll zu einer Leistungssteigerung führen und Regeneration und Heilung beschleunigen. Sportvereine und Kliniken nutzen die Kältekammer schon länger, zunehmend entdecken aber auch Fitnessstudios die positiven Wirkungen der Ganzkörperkältetherapien und anderer Kälteanwendungen.

Ganz schön viele Vorteile

«In der eisigen Kammer kühlt die Haut schnell ab. Die Gefässe unter der Haut verengen sich, drängen das Blut ins Körperinnere, das Herz pumpt pro Herzschlag mehr Blut. Sobald sich die Gefässe nach dem Kälteschock wieder erweitern, setzt eine maximale Durchblutung der Muskeln ein», sagt Astrid Bösch, Leiterin der Kältekammer Med-Ice in Luzern: «Steif gefroren wird man keinesfalls – im Gegenteil. Der Muskeltonus ist danach weicher, Muskeln und Gelenke beweglicher.» Athleten können so mehr Leistung abrufen, zumindest bis zu einer halben Stunde lang, wie Studien zeigen.

Die frostige Kälte, die wie Nadelstiche auf der Haut pikst, mobilisiert aber noch mehr: Sie schaltet das Schmerzempfinden aus, dämmt Entzündungen und stärkt Abwehrkräfte. So gibt das begeh-



Die Kältekammer ist Profisportlern bekannt. Nun wird auch im Wellnessbereich gefroren – für die Schönheit.

bare Gefrierfach auch Menschen mit Schmerzen, etwa Rheumatikern, Linderung auf Zeit. Zudem werden Endorphine ausgeschüttet, die euphorische Gefühle hervorrufen und einem ein Hoch, ein Gefühl von Vitalität, bescheren.

Ist die Ganzkörperkältetherapie so etwas wie die Funktion Schockgefrieren beim Kühlschranks, so entspricht eine Kaltwasserabreibung wohl am ehesten dem Chill-Modus. Wenn sich Profisportler wie Fussballer oder Eishockeyspieler kurz in die Eiswanne legen, dann um Muskelkater zu verhindern und schneller zu regenerieren. Werden nämlich Blutzirkulation und Stoffwechsel angekurbelt, so können Schadstoffe wie Lactate, die den Muskel übersäuern, schneller abtransportiert werden. Die Gefässverengung durch die Kälte lässt weniger Flüssigkeit ins Gewebe treten, Schwellungen gehen zurück und Blutergüsse können verhindert werden.

Und die altbewährte kalte Dusche? Das erfrischende Abbrausen zeigt eben-

so Wirkungskraft – bei der Durchblutung und der Stärkung des Immunsystems. Wer den Mut zur Gänsehaut aufbringt, weiss zudem: Der Energieschub wirkt als Muntermacher, aktiviert den Organismus und hebt die Stimmung.

Kälte für die Leistungssteigerung

Im Sportbereich erhält das Thema Abkühlung immer mehr Stellenwert. Man sieht häufiger Armcooler oder Kühlwesten, Leichtathleten ziehen letztere vor oder zwischen den Wettkämpfen an. Die Accessoires zögern den Temperaturanstieg des Körpers bei grosser Belastung hinaus. Der Organismus betreibt somit weniger Aufwand, um die Körpertemperatur zu regulieren, und hat mehr Kraft, um die Leistung hoch zu halten.

Genauso umgekehrt: In eisiger Umgebung muss der Körper Energie aufbringen, um sich warmzuhalten, und verbrennt mehr Kalorien. Bei niedrigen Temperaturen werden die braunen Fettzellen aktiviert. Das braune Fett – es sitzt vor allem im oberen Körperbereich – ist das «gute» Fett, das das «schlechte», weisse Fett wegfrisst. Auch wirkt die Kälte abschwellend, beispielsweise bei Tränensäcken. «Der höhere Energieverbrauch sowie ein straffer und glatter wirkendes Gewebe sind nette Nebeneffekte einer regelmässigen Kältetherapie», bestätigt Astrid Bösch von Med-Ice.

Für ein bisschen Bibbern braucht es aber keine arktischen Temperaturen. Der Winter lädt zum Spaziergang in der Kälte ein. Die Belohnung: eine bessere Durchblutung, rosige Haut und gute Laune. ●