

Die Kältekammer ist heute schon fester Bestandteil in der Medizin und im Profi-Sport

Allein in Deutschland leben über 50 Millionen Menschen die an Rheuma oder Arthrose erkrankt sind und täglich mit unangenehmen Schmerzen zu kämpfen haben. Bei diesen Erkrankungen ist die Beweglichkeit der Betroffenen stark eingeschränkt. Um die Schmerzen für die Patienten erträglicher zu machen, kommen häufig starke Medikamente zum Einsatz.

Es geht aber auch anders. Immer häufiger gehen die Patienten in die Kältekammer um Schmerzen zu lindern und viele Patienten können damit sogar auf Medikamente komplett verzichten.

Chronische Gelenkschmerzen bestimmen auch das Beschwerdebild einer Psoriasis arthritis. Um die Beschwerden zu lindern, um den Alltag der Betroffenen erträglicher werden zu lassen, gibt es zahlreiche Behandlungsmethoden. Zu ihnen zählt die Therapie in der Kältekammer. Patienten berichten auch von Erfolgen im Einsatz der Therapie gegen den Juckreiz bei der Hauterkrankung Psoriasis.

Bei einer Psoriasis arthritis sind regelmäßige Behandlungen der Symptome sehr wichtig, denn bei einer Vernachlässigung der Therapien kann diese chronische Erkrankung exponentiell zunehmend zu schweren Behinderungen führen. Es kann durch schmerzhafte Entzündungen an den Sehnen der Muskeln, vorwiegend an Händen und Füßen, zu den typischen arthritischen Manifestationen kommen. Diese können die Lebensqualität der Patienten erheblich einschränken. Im Alltag stoßen Betroffene zunehmend auf Hindernisse, die schwieriger zu bewältigen sind und bei denen sie möglicherweise früher oder später auf Hilfe anderer angewiesen sind.

Jeder Betroffene sollte darüber informiert sein, dass diese Erkrankung bis heute noch nicht heilbar ist. Deshalb ist es wichtig, sich umfassend und professionell beraten zu lassen, um nach individuellen Möglichkeiten für eine adäquate Behandlung zu suchen. Denn bei jedem Patienten ist der Verlauf einer Psoriasis arthritis verschieden.

Je nach Schweregrad und Beschwerdebild können verschiedene Therapien angewandt werden.

Als eine weitere und ganz außergewöhnliche Therapiemöglichkeit bietet sich die Behandlung in einer Kältekammer an. Zittern und Bibbern bei minus 110 Grad soll den chronischen Beschwerden entgegenwirken. Das klingt anfangs noch unvorstellbar und unglaublich, doch die Mutigen, die es bereits gewagt haben, wurden mit positiven Ergebnissen belohnt. Im Zusammenspiel mit den anderen genannten Behandlungsmethoden können erstaunliche Erfolge erzielt werden.

Wie läuft diese Behandlung im Einzelnen ab?

Die Kältekammer ist ein Raum mit einer Größe von zwei bis acht Quadratmetern. In diesem Raum herrscht eine Temperatur von zwischen minus 10 bis minus 110 Grad Celsius. Zudem ist die Luftzirkulation regulierbar. Dies gewährleistet einen individuell gestaltbaren Wärmeentzug der Haut.

Der angenehm beleuchtete Raum ist praktisch ohne Luftfeuchtigkeit und somit extrem trocken. Er ist durch eine große beheizbare Scheibe mit dem Vorraum verbunden, in dem sich das zuständige Personal aufhält und in stetem Kontakt mit den Patienten steht.

Den Raum betreten die Patienten einzeln oder zu zweit und lediglich in Badebekleidung, mit festem Schuhwerk und einem Mundschutz.

Wer schnell zum Frieren neigt, sollte sich zusätzlich mit Handschuhen, Ohrenschützern und Strümpfen einkleiden. Grundsätzlich sollte jedoch so wenig Kleidung wie möglich getragen werden, da jedes Kleidungsstück am Körper von der Verdampfung der Körperwärme unangenehm feucht werden kann.

Zunächst wird der Erste von drei Räumen betreten. Um sich an die arktischen Temperaturen zu gewöhnen, sinkt das Quecksilber in den beiden Vorräumen, welche als Schleuse zur dritten und eigentlichen Sektion dient, zunächst auf nur minus 10 und minus 60 Grad Celsius.

In der eigentlichen Kältekammer angekommen, in der jetzt sportliche minus 110 Grad Celsius herrschen, gilt es körperlich aktiv zu bleiben. Damit die Stimmung nicht unter den Nullpunkt sinkt, wird oft mit aufmunternder und schneller Musik gegen die Kälte angegangen. Es wird getanzt, in die Hände geklatscht, sich im Kreis gedreht oder sogar gehüpft. Alles ist erlaubt – Hauptsache, es bleibt niemand wie angewurzelt stehen.

Dies geschieht alles ausschließlich unter professioneller Anleitung und Aufsicht des geschulten Personals, mit denen die Patienten auch in akustischer Kommunikation stehen.

Die Aufenthaltsdauer beträgt von einer bis zu drei Minuten. Danach ist die „Schocktherapie“ überstanden und die Patienten kommen meistens überglücklich und strahlend aus der Kältekammer wieder in die Wärme zurück.

Wie funktioniert diese Methode?

Was diese Glücksgefühle und die Euphorie beim Verlassen der Kältekammer auslöst, ist den medizinischen Fachkräften teilweise weiterhin ein Rätsel. Die einen sind der Meinung, dass die Patienten schlicht glücklich darüber sind, dass sie diese Tortur überstanden haben, andere denken eher an Hormone, welche durch diese Extremsituation freigesetzt werden.

Denn durch diese Extremsituation, dem der Körper ausgesetzt war, werden Energiereserven und Kraftreserven mobilisiert. Diese können vom Körper unter normalen Umständen nicht direkt zur Verfügung gestellt werden, denn das Energiepotenzial mit der Kraft des Unmöglichen liegt größtenteils brach und im Verborgenen und bedarf einer Aktivierung.

Sie geschieht durch die Freisetzung und Ausschüttung von Hormonen wie Kortison, Endorphine und Peptide. Diese Stoffe gelangen direkt in den Blutkreislauf und steigern die Leistungsfähigkeit erheblich. Durch eine intensivere Atmung kommt es gleichzeitig zu einem höheren Sauerstoffgehalt im Blut und fördert die Durchblutung.

Durch die Ausschüttung von körpereigenem Kortison aus der Nebennierenrinde und der verbesserten Durchblutung kommt es zur Schmerzlinderung in den Gelenken.

Akute und chronische Schmerzzustände können somit in kürzester Zeit gelindert oder sogar auch über einen längeren Zeitraum vollständig beseitigt werden.

Hauterkrankungen, die mit einem starken Juckreiz einhergehen – wie die Psoriasis – können durch diesen Mechanismus auch positiv beeinflusst werden. Zudem wirkt die Kälte im Speziellen auf die Haut. Durch den plötzlichen Temperaturunterschied prasselt ein ständiger und extremer Reiz auf die Haut und bringt sie in eine Art Schockzustand. Sie zieht sich blitzschnell zusammen und die Gefäße verengen sich. Dadurch kann es zu einer Linderung des Juckreizes kommen.

Selbst Profisportler profitieren vom Effekt der Kältekammer und nutzen sie zunehmend vor wichtigen Wettkämpfen zur Leistungssteigerung. Regelmäßige Anwendungen können zu einer permanenten Steigerung der körperlichen Leistung führen und die Vitalität und das Wohlbefinden verbessern.

Sportler profitieren vor allem von 3 Effekten:

- schnellere Regeneration
- Verkürzung verletzungsbedingter Pausen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Aber nicht nur Profisportler können die Kältekammer nutzen. Gerade ambitionierte Hobbysportler erleben besonders starke Effekte. Steigerungen der Leistungsfähigkeit von bis zu 18,6 % wurden wissenschaftlich nachgewiesen.

Dr. Wolfgang Raussen, Teamarzt der Fraport Skyliners, sagt folgendes zur Kryotherapie: "Kältetherapie hat beim Leistungssportler mehrere positive Effekte. Zum einen entzündungshemmende und schmerzlindernde Effekte. Dazu gibt es einen immunstimulierenden Effekt."

Wie oft und wie lange sollte behandelt werden?

Die Frequenz und die Dauer einer Therapieserie richten sich nach dem Beschwerdebild. In der Regel handelt es sich bei einer Psoriasis Arthritis um zehn bis zwölf Sitzungen bei minus 110 Grad Celsius. Es werden täglich zwei Durchgänge empfohlen bei einer Dauer von einer bis zu drei Minuten.

Indikationen

Generell ist eine Behandlung indiziert bei entzündlichen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Weichteilrheuma, Arthrosen in Gelenken und der Wirbelsäule, Kollagenosen und Vaskulitiden sowie postoperativ.

Sehr gute Erfolge können auch bei Hauterkrankungen und Asthma bronchiale erzielt werden.

Bei stark depressiven Patienten können Glücksgefühle durch diese Ganzkörperkältetherapie hervorgerufen werden. Chronische Schlafstörungen und Migräne sind ebenso indiziert.

Die Therapie eignet sich auch für Sportler und berufstätige Menschen, die ihrem Körper Höchstleistungen abverlangen wollen oder müssen.

Kontraindikationen

Sollten Erkrankungen im Bereich des Herzens bestehen, ist eine Behandlung in der Kältekammer kontraindiziert. Im Speziellen gehören dazu schwere Herzrhythmusstörungen, noch frische Herzoperationen, arterielle Durchblutungsstörungen und das Tragen eines Herzschrittmachers.

Patienten mit einem Morbus Raynaud, einer unbehandelten Hypertonie oder einer Blasen- und Niereninsuffizienz sind ebenfalls nicht für diese Behandlung zugelassen.

Polyneuropathie und Kryoglobulinämie sind neben einer bestehenden Platzangst selbstredend nicht indiziert.

Alle Sonnenanbeter sollten darauf achten, dass sie zur Zeit der Therapie keinen frischen Sonnenbrand haben.

Therapie Vorbereitung

Auf diese Gegenstände sollte in der Kältekammer verzichtet werden:

- jeglicher Schmuck
- Brillen
- Kontaktlinsen
- Uhren
- Piercings
- Ohringe

Vor der Therapie sollten keinerlei Salben oder Kosmetika benutzt werden. Zudem sollte darauf verzichtet werden, kurz vorher zu Duschen oder die Haare zu waschen.

Es sollte nicht die beste Kleidung und die schönsten Schuhe in der Kältekammer angezogen werden, denn durch die extreme Temperatur können manche Stoffe und Materialien brüchig werden, da sie an Elastizität verlieren.

Wann kann eine Kostenübernahme gewährleistet werden?

Es gibt Krankenkassen, bei denen die Kosten der Therapie in der Kältekammer unter bestimmten Voraussetzungen übernommen werden. Dies ist bei der jeweiligen Krankenkasse im Vorfeld zu erfragen und wird mitunter nicht kampflos erfochten. Die Betroffenen sollten hartnäckig bleiben und ihren Leidensweg gegebenenfalls bei der Krankenkasse detailliert formulieren. Es besteht nämlich die Möglichkeit, sich vom behandelnden Arzt eine Heilmittelverordnung für Kältetherapie ausstellen zu lassen.