

## Frieren bei $-110^{\circ}\text{C}$ - muss das sein?

### Ein Erfahrungsbericht

**«Das gibt mir einen Kick», «Es ist ein tolles Gefühl, es geschafft zu haben», «Ich habe einen Körper». «Ich komme zur Ruhe» oder «Ich schlafe besser»: dies sind Reaktionen von Patient/innen, die in die Kältetherapie kommen. Aber auch «es ist immer eine Überwindung» oder «es gibt schon angenehmere Therapien» sind Aussagen von Patient/innen.**

Kälte hat überraschende Vorteile für die Gesundheit. Sie stärkt unsere Abwehrkraft, kann Schmerzen wegfrieren, Leben retten und sogar glücklich machen. Kalte Temperaturen sind essentiell für unsere Gesundheit.

Durch den extremen Kältereiz von maximal drei Minuten muss sich der Körper der neuen Situation anpassen. Im Spannungsfeld zwischen Kälte und Wärme kann unser Immunsystem beständig wachsen. In Bezug auf die psychischen Faktoren ist v.a. die schnelle Antwort des Sympathikus und damit eine erhöhte Leistungsbereitschaft des vegetativen Nervensystems hervorzuheben. Die Extremkälte bringt den Körper wieder in Schwingung, sodass es reaktiv zu einer tieferen Entspannung und häufig zu besserem Schlaf, führt. Dies steigert die Ausschüttung von Noradrenalin und senkt den Kortisolspiegel. Patient/innen berichten zudem von einem positiven und lebendigen Gefühl.

Dies sind die zentralen Wirkungen der Kryotherapie für unsere Patient/innen. Aber auch Schmerzen, Hautprobleme, Bluthochdruck u.a. können sehr gut mit Kälte behandelt werden.

Nach über einem Jahr Erfahrung, können wir neben den wissenschaftlich bekannten Fakten auch von einigen Beobachtungen berichten: Zunächst braucht es eine gute Vorbereitung: Umziehen: aus den Alltagskleidern in die Badebekleidung wechseln, Socken und feste Schuhe sowie Maske, Handschuhe und Kappe anziehen.

Allein diese Kombination ist für die Patient/innen speziell und erheiternd. Dann kann es mit der Vorkammer für 30 Sekunden bei ca. minus  $40^{\circ}\text{C}$  starten, gefolgt von der Hauptkammer für max. 3 Minuten bei minus  $110^{\circ}\text{C}$ .

Beim ersten Termin ist nicht nur die extreme Kälte eine Herausforderung, sondern auch oft der kleine, enge Raum und die Angst nicht wieder heraus zu kommen. Es braucht neben einer guten Aufklärung auch die kontinuierliche Betreuung unseres «Eisbären-Teams».

Bisher zählen wir nur 10 Patient/innen, die die Kältetherapie im Verlauf abgebrochen haben. Dies, weil sie unangenehme Symptome wie Schwindel oder Kopfweh entwickelt haben, weil sie sich unwohl gefühlt haben oder weil sie sich vom Kältereiz oder dem Gesamtprogramm





überfordert gefühlt haben. Eine wichtige Beobachtung, die wir noch nicht in den Lehrbüchern finden, ist die veränderte Wahrnehmung der Kälte in Bezug auf die Tagesform und den emotionalen Zustand. Besonders nach intensiven Therapieeinheiten oder Erlebnissen, nehmen unsere Patient/innen die Kälte unterschiedlich wahr. Es scheint einen Zusammenhang zwischen emotionaler Instabilität und verstärkter Kältewahrnehmung zu geben.

Umso wichtiger ist es, die Patient/innen dahingehend zu schulen, dass eine Behandlungsdauer von drei Minuten nicht das Optimum, sondern das Maximum bedeutet. Es heisst daher umso mehr: die Körperwahrnehmung ist wichtig, aber auch das Anerkennen der eigenen Grenze und Belastbarkeit – vom Kopf in den Körper, die Behandlung beenden, wenn es dem Körper genug ist, auch wenn der Kopf noch weitere Sekunden aushalten will.



**Katja Marschall**

Ehem. Mitarbeiterin (Sport- und Kryotherapie)  
der Clinica Holistica Engiadina