

Infos zur Kältetherapie

Kälte- oder auch Kryotherapie ist keine neue Erfindung, doch erfreut sich neuer Beliebtheit. Ob Eisbaden, Kryotherapie oder kalte Duschen – Kälte ist nicht nur gesund, sie bietet noch viele weitere positive Aspekte. Wir haben das Wichtigste für dich zusammengefasst.

Was ist eine Kältetherapie?

Kältetherapie oder auch Kryotherapie nennt man die Anwendung von Kälte hauptsächlich zur Behandlung von Schmerzen. Seitdem Forschungen von Extremkälte in den 80iger Jahren vorgenommen wurden findet diese Behandlungsform sowohl im medizinischen Bereich, im Sport als auch Wellnessbereich immer mehr Anwendung.

Wie wirkt eine Kältetherapie?

Bei extremer Kälte schaltet der Körper in einen Überlebensmodus. Die Blutgefäße verengen sich. Anschließend dehnen sich diese wieder aus, sodass die Gefäße gut durchblutet werden. Die Blutzirkulation wird somit angeregt. Gleichzeitig wird das Hormon Adrenalin, sowie Endorphine und entzündungshemmenden Kortikoiden ausgeschüttet. Der Kältereiz sorgt ebenfalls dafür, dass die Sensibilität der Nervenzellen sich verändert, wodurch Schmerzen gelindert werden und Muskeln sich entspannen.

Wann eignet sich eine Kältetherapie?

Eine Kältetherapie eignet sich zur Schmerztherapie bei entzündungsbedingten Erkrankungen wie z.B. Rheuma, bei chronischen Schmerzen, Muskelverspannungen oder Muskelentzündungen, Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechten. Sportler profitieren von einer verbesserten Regeneration durch Kälteanwendungen. Wer das ein oder andere Kilo loswerden möchte, kann dabei ebenfalls von einer Kältetherapie unterstützt werden. Auch bei Schlafstörungen können regelmäßige Kälteanwendungen helfen. Zudem wurden positive Behandlungsergebnisse bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen beobachtet.

Welche Formen der Kältetherapie gibt es?

Eisbaden

Beim Eisbaden geht man bei Temperaturen um die null Grad in Seen baden. Anfänger beginnen mit nur wenigen Sekunden in den kalten Gewässern, Erfahrene halten es wenige Minuten aus. Alternativ können auch Eiswannen genutzt werden. Dazu werden Wannen oder Tonnen mit Wasser und Eiswürfeln präpariert. Diese Variante ist vor allem bei Sportlern beliebt.



Kryosauna

Die Kryosauna ist eine Röhre in der mit Hilfe von Stickstoff die Temperatur auf -110 bis -160 Grad Celsius heruntergekühlt wird. Durch die trockene Kälte ist dies angenehmer auszuhalten als das Eisbaden. Länger als 3 Minuten sollte die Anwendung jedoch nicht dauern.

Kalte Duschen

Kalte Duschen oder Wechselduschen sind ein guter Anfang, um den Körper an kalte Temperaturen zu gewöhnen. Auch hierbei kann die Dauer langsam gesteigert werden.

Wer sollte nicht frieren?

Wer unter einem geschwächten Immunsystem z.B. durch eine Erkältung oder Grippe leidet sollte sich der Kälte nicht aussetzen. Wer Herz- oder Gefäßerkrankungen sowie Bluthochdruck hat, sollte ebenfalls auf Kältetherapien verzichten. Diabetiker sollten unbedingt zuvor Rücksprache mit einem Arzt halten.

Quelle: <https://www.online-trainer-lizenz.de/blog/kaeltetherapie>