

Eiszeit

In einer Eiskammer schockfrieren und dabei schöner werden: ein Schönheitsritual, um den Körper zu entgiften und die Haut zu straffen. Euphorisierende Wirkung inklusive. Es heisst Kryotherapie. Ein Selbstversuch bei minus 110 Grad.

Wer mir vor nicht allzu langer Zeit prophezeit hätte, dass ich freiwillig zweimal täglich zwei Minuten bei minus 110 Grad Celsius verbringen und das auch noch toll finden würde, den hätte ich für verrückt erklärt. Nun befinde ich mich in einem Wellnesshotel in Tirol, und statt einer entspannenden Gesichtsbehandlung auf einer beheizten Liege stehen mir zwei Minuten in arktischer Kälte bevor. Es gilt, drei verschiedene Kältezonen zu überwinden. Die erste Kabine dient dazu, dass sich der Körper langsam den frostigen Temperaturen anpassen kann. Hier herrschen relativ erträgliche minus 10 Grad. In der mittleren Kammer ist es deutlich kälter: eisige minus 60 Grad. (Zum Vergleich: minus 18 Grad im Gefrierschrank.) Wie lautet die Steigerungsform von eiskalt? Ein paar Momente später weiss ich es. Am längsten muss ich mich in der dritten Kabine aufhalten, die nicht grösser ist als ein Personlift. Hier herrschen unglaubliche minus 110 Grad Celsius. Ach ja, ich trage einen Bikini und ein Stirnband und zum Schutz der Extremitäten Socken, Turnschuhe und Handschuhe. Weil Metall die Kälte leitet, musste ich allen Schmuck ablegen.

Es ist so kalt, dass einem die Luft wegbleibt. Bloss weg hier, schreit das Hirn, und das Auge fixiert den Notausgang. Aber die Eiseskälte friert das Denken ein, und der Rest des Bewusstseins fokussiert sich auf die verbleibende Zeit, die es zu überstehen gilt. Ich bewege mich langsam im Kreis, und gebe mich der Illusion hin, dass es so ein bisschen wärmer wird. Ich laufe langsam, weil hastige Bewegungen in dieser abnormen Kälte schnell zu Hautschäden führen können. Die Härchen am Unterarm sind eingefroren. Der Atem geht flach. So muss es sein, wenn Raum und Zeit ineinander

fließen, die Existenz reduziert ist auf einen Körper, der nicht zu Eis erstarren will. Jede Zeitanzeige, die vom Physiotherapeuten draussen übermittelt wird, ist ein Hurra auf dem Weg zum Ziel. Bis maximal drei Minuten gilt es gegen die Eiseskälte anzufrieren.

Aber die schockartige Kälte verleiht Kraft, einen Frischekick und neue Energie. Dies sagt der deutsche Professor Winfried Papenfuss, Vorreiter in Sachen Ganzkörperkältetherapie. In seinem Buch «Die Kraft aus der Kälte» beschreibt er, wie schon die alten Griechen und Römer die Kälte nutzten, um Erkrankungen zu kurieren. Um 1650 sollen schmerzhaft Gelenke mit sehr kaltem Wasser behandelt worden sein. Die aktuelle Behandlungsmethode wurde 1978 in Japan erfunden.

Rheuma- und andere nervenentzündliche Krankheiten gehören zusammen mit der Migräne zum klassischen Anwendungsgebiet der Kryotherapie. Aber auch psychische Beschwerden wie Depressionen, Erschöpfungszustände, Schlafprobleme oder Burn-Outs lassen sich mit Kryotherapie deutlich lindern. Die ältere Dame, die nach mir in die Kabine tritt, verspürt nach zwei Minuten Kältekammer vier Stunden lang keine Gelenkschmerzen mehr. Der australische Sportler steigert sein Leistungsniveau, der ausgelaugte Manager kann dank der Kryotherapie endlich wieder schlafen, und angeblich ist auch die Libido wieder im Lot.

Das Prinzip ist immer dasselbe: Die Kryotherapie wirkt über Rezeptoren in der Haut. Die plötzliche Abkühlung der Haut bewirkt eine geringere Muskelspannung. So werden die Gelenke entlastet.



Schönheit durch Kälteschock:
die Haut wird rosig, prall und faltenfrei.

«DIE EINEN GEHEN SCHLAPP REIN UND KOMMEN FIT WIEDER RAUS, ANDERE KÖNNEN DANACH WIEDER SCHLAFEN»

Bolero: Für wen ist die Kryotherapie geeignet?

Dr. Georg Kettenhuber: Weil die Behandlung nur wenige Minuten dauert, kann die extreme Kälte nicht in den Organismus eindringen. Sie wirkt rein reflektorisch über das Gefässsystem. Daher können selbst Kinder ab acht Jahren und ältere Menschen gefahrlos in eine Kältekammer gehen.

Trotzdem erlauben Sie die Anwendung nur unter ärztlicher

Aufsicht. Die Kryotherapie ist in erster Linie eine medizinische Therapie und keine Wellness-Behandlung, wenn auch positive Nebeneffekte durchaus diesem Bereich zugeordnet werden können.

Wie sieht es mit der Entschlackung aus? Detox funktioniert nur, wenn man sich kein Gift mehr zuführt. Die Kryotherapie kann keine Wunder vollbringen, wenn man nicht auch auf Ernährung und die Lebensgewohnhei-

ten achtet. Einen Kater kann auch die Kältekammer nicht vertreiben.

Welchen Effekt hat die Therapie auf die Haut? Cellulite kann vermindert werden. Die extreme Kälte kurbelt den Stoffwechsel an. Die erhöhte Durchblutung lässt die Haut voller und rosiger aussehen.

Welchen Einfluss hat die Kryotherapie bei einem Burn-Out? Es gibt zwei mögliche Reaktionen. Die einen gehen schlapp rein, kommen

fit wieder raus und verspüren das erste Mal wieder Energie. Andere gehen topfit rein, sind danach müde und können beispielsweise wieder durchschlafen – ohne jegliche Medikamente.

Macht Kälte auch glücklich? Die Kryotherapie nutzt die positive Wirkung von Kälte, die durch kurze, kräftige Reize die Körperfunktionen aktiviert und den Organismus in Schwung bringt. Der Energiehaushalt wird gesteigert.

Daneben haben Wissenschaftler einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem und gewisse Neurotransmitter festgestellt, chemische Botenstoffe, mit denen Nervensignale übermittelt werden. Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass die Kryotherapie den Blutdruck, den Stoffwechsel und die nervliche Steuerung reguliert. Die willkürlich eingesetzte Temperatursenkung führt dazu, dass der Energieverbrauch gedrosselt wird und es zu einem verminderten Sauerstoffbedarf kommt. Dies führt dazu, dass die Stoffwechselfgeschwindigkeit um rund 50 Prozent gesenkt wird.

Aber nicht nur bei Managern, Sportlern und Rheumakranken steht die Kryotherapie hoch im Kurs. In Osteuropa und in Israel gab es bereits vor sieben Jahren die ersten Kältekammern, nun ist die Kälte-therapie auch in Zentraleuropa und in England angekommen. Im Land der Exzentriker ist die Kryotherapie ein Treatment, das die Fashionistas der High Society entzückt. Die Haut ist nach der Kälteanwendung in einem vollkommenen Zustand: rosig, prall und faltenfrei. So schwört zum Beispiel Daphne Guinness, die schwerreiche Bier-Erbin, auf die Kryotherapie. An ihr geht kein Beauty-Trend vorbei. Sie denkt nun sogar daran, sich den 250 000 Dollar teuren Kältetank für ihr eigenes Landhaus anzuschaffen.

Kryotherapie in den Tiroler Alpen

Das Alpenmedhotel Lamm in Seefeld/Tirol bietet im Rahmen einer Antistress-Woche zwölf Kryotherapie-Sitzungen unter ärztlicher Aufsicht inklusive Anamnese an. Zusätzlich zwei Akupunktur-Anwendungen, eine Fussreflexzonenmassage, eine Nordic-Walking-Stunde und eine therapeutische Behandlung nach Wahl. Preis für sieben Übernachtungen inklusive Halbpension ab 1297 Euro.
www.alpenmedhotel.com

und die psychophysische Leistung stimuliert, gleichzeitig schüttet das Gehirn Glückshormone aus, die stressbedingten Funktionseinschränkungen des Immunsystems entgegenwirken.

Das hört sich zu gut an, um wahr zu sein. Die Kältekammer ist keine Wundertherapie. Krankheiten lassen sich nicht wegfrieren. Aber als unterstützende Massnahme in einem therapeutischen Gesamtpaket kann sie einiges bewirken.



Dr. Georg Kettenhuber, leitender Arzt Alpenmedhotel Lamm, Seefeld/Tirol

BDF ●●●●
Beiersdorf

SCHÖNHEIT IST NIVEA FASZINATION

DOPPELTES VOLUMEN. EXPRESS-STYLING.

NEU: NIVEA VOLUME SENSATION FÖHNSPRAY

- Doppeltes Volumen im Handumdrehen
- Express-Formel für schnelles Trocknen
- Pumpspray-Applikator für ultraschnelles Auftragen

www.NIVEA.ch/volumen
0800 80 61 11 (Mo-Fr, 9-12 Uhr, gratis)

