

Schmerzfreiheit durch Kälte: Ein Besuch in der Kältekammer

Wissenschaftliche Untersuchungen haben belegt, dass eine kurzzeitige (0,5 - 3 Minuten) Einwirkung extremer Kälte genügt, um Schmerzen zu lindern, entzündliche Prozesse einzudämmen, verkrampfte Muskulatur zu lockern und das Immunsystem zu stärken. Mit einem kurzzeitigen Aufenthalt in einer so genannten Kältekammer werden die gleichen Effekte erzielt. Das Rote Kreuz Krankenhaus kann diese Behandlung mit bis zu minus 110°C als eine der wenigen Klinik in Norddeutschland anbieten.

Die Kältekammer des RKK besteht aus drei Sektionen. In der ersten herrscht eine Temperatur von -10°C, in der zweiten -60°C und in der dritten -110°C. Die Kammern sind beleuchtet und durch ein Sichtfenster mit dem Vorraum verbunden. In diesem hält sich das Kontrollpersonal auf. Die Luft in der Kältekammer ist extrem trocken, Luftfeuchtigkeit ist praktisch nicht mehr vorhanden. Dadurch wird die tiefe Temperatur meistens als angenehm empfunden. Die Patienten betreten die Kältekammer zwar in Badebekleidung, sie sind aber mit Mundschutz, Ohrenschutz, Handschuhen, dicken Socken und festem Schuhwerk geschützt. Während die ersten zwei Sektionen nur kurz zur Temperaturanpassung durchschritten werden, halten sich die Patienten in der so genannten therapeutischen, dritten Sektion bis zu drei Minuten auf. Nach zirka einer halben Minute lässt der Schmerz nach, für den größten Teil der Patienten bedeutet der Besuch eine sofortige und weitgehende Schmerzfreiheit. Es kommt zu einer deutlichen Funktionsverbesserung der Gelenke. Manche Patienten sind auf diese Weise zum ersten Mal wieder in der Lage, ihre verspannte Muskulatur zu trainieren. Viele Patienten verlassen die Kammer vollständig schmerzfrei. Der erste Effekt der Schmerzminderung hält ca. zwei bis sechs Stunden an. Für einen dauerhaften Erfolg ist ein Bewegungsprogramm im Anschluss besonders wichtig.

Häufig gestellte Fragen zur Kältetherapie

Bei welchen Erkrankungen kann die Ganzkörperkältetherapie eingesetzt werden?

- bei chronisch entzündlichen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen
- bei weichteilrheumatischen Erkrankungen
- bei kollagenosen Autoimmunerkrankungen
- bei Sportverletzungen
- bei Migräne
- bei chronischen Schlafstörungen
- bei Neurodermitis
- bei Restless Legs Syndrom

Was bewirkt die Ganzkörperkältetherapie?

- Schmerzminderung/-aufhebung
- Entzündungshemmung
- Erhöhung des Muskulatur-Tonus
- Funktionsverbesserung der Gelenke und der Muskulatur
- Minderung/Aufhebung von Juckreizes und äußerlichen Symptomen bei Neurodermitis und Schuppenflechte
- Förderung des Wohlbefindens

Wie viele Behandlungen sind nötig?

Die Anzahl der Behandlungen richtet sich nach der Art der Beschwerden und dem angestrebten Ziel der Therapie. Jedoch sind mindestens 20 Anwendungen nötig, um eine Langzeitwirkung zu erzielen.

Wann sollte man auf eine Ganzkörperkältetherapie verzichten?

- bei Erkrankungen mit einer erhöhten Kälteempfindlichkeit (Kälteagglutinin-erkrankung, Kälteurtikaria, Kälteasthma)
 - bei akuten Vaskulitiden (Gefäßentzündungen)
 - bei Durchblutungsstörungen
 - nach einem Herzinfarkt oder einer Bypass-Operation
-
- bei Operationen, die weniger als ein halbes Jahr zurückliegen
 - als Träger eines Herzschrittmachers
 - bei arterieller Hypertonie (> 160/100 mmHg)
 - bei akuten Nieren- und Blasenerkrankungen
 - bei akuten Infektionserkrankungen
 - bei Angstzuständen in geschlossenen Räumen
 - bei Sensibilitätsstörungen (z.B. nach Schlaganfall oder bei neurologischen Erkrankungen)

Welche Nebenwirkungen wurden beobachtet?

Anwendungen in der Kältekammer werden im Allgemeinen sehr gut vertragen. Bisher sind keine Nebenwirkungen bekannt. Gelegentlich kann es zu Hautrötungen oder zu Bläschen auf der Haut – ähnlich wie bei einem Sonnenbrand – kommen.

Was darf nicht in die Kältekammer mitgenommen werden?

Metallische Gegenstände jeder Art (Ketten, Ringe, Piercings, Amulette, Armreifen, Ohrringe etc.), Brillen, Kontaktlinsen, Uhren

Was muss noch beachtet werden?

- keine Salben oder Fettcremes vor der Therapie benutzen
- vor der Therapie in der Kältekammer auf Duschen und Haare waschen verzichten
- Durch extreme Temperaturen verlieren manche Materialien ihre Elastizität. Daher kann es passieren, dass Schuhe und Handschuhe nach einer Anwendung in der Kältekammer brüchig werden.