

Kältekammer: Was bringt die Frostkur?

Prof. C. Diehm

Profifußballer und Hollywood-Stars setzen auf die Kryotherapie. Diese ist auch für Normalsterbliche erschwinglich. Doch ihr Nutzen ist umstritten.

Der Fußballclub Manchester City gab unlängst in einer mehrteiligen Serie bei [Amazon Prime](#) seltene Einblicke, wie es hinter den Kulissen der englischen Spitzenmannschaft von Pep Guardiola so zugeht. Dabei sieht man auch den ehemaligen Kapitän des Clubs, Vincent Kompany, wie er sich nach einer Verletzung wieder fit macht. Dabei nutzt er auch eine Kältekammer.

Zunächst geht der Belgier zusammen mit seinem Physiotherapeuten für 30 Sekunden in einen Raum mit minus 40 Grad, anschließend für zwei Minuten in eine weitere Kühlkammer mit über minus 100 Grad. Man sieht den Spieler anschließend so frisch und fröhlich herumhüpfen, als wäre er gerade einem Jungbrunnen entsprungen.

Auch Drei-Kammer-Systeme sind bei professionellen Anwendungen gebräuchlich. In den einzelnen Kammern herrschen dann Temperaturen von zunächst minus 10 Grad, dann von minus 60 Grad und zuletzt von minus 110 Grad. Eine dreiminütige Frostkur sollte nicht überschritten werden.

Viele Sportler unterziehen sich neuerdings nach einem intensiven Wettkampf der Ganzkörperkältetherapie. Die Hightech-Kabine, die zumeist mit flüssigem Stickstoff als Kältemittel betrieben wird, löst dabei die Wanne voller Eiswürfel ab, die Sportlern schon länger bei der Regeneration helfen soll.

Die Kausalität ist möglicherweise, dass durch den Kälteschock Stoffwechselprozesse verlangsamt werden, wodurch dann auch die Bildung von Milchsäure in den Muskeln verringert werden würde. Das wäre dann vorteilhaft gegen Muskelkater und für eine raschere Regeneration. Gesichert ist das allerdings nicht. Vielleicht macht das Abhärtungsprogramm durch die Kälte einfach auch nur wach und vertreibt die Müdigkeit nach einem anstrengenden Sportevent.

Die Nachfrage nach der Kältetherapie steigt

In jedem Fall setzen Sportler die sogenannte Kryotherapie, die einst in Japan entwickelt wurde, immer häufiger ein. Und nicht nur Athleten schwören auf die Kältebehandlung. Von Vorbildern wie einzelnen Hollywoodstars angefeuert, ist das Icelab derzeit ein Muss für Menschen, die Gesundheitstrends folgen.

Die Hersteller von entsprechenden Kabinen freuen sich über die steigende Nachfrage. Die Kältesauna kann man entweder kaufen oder inzwischen auch wie ein Solarium oder eine normale Sauna in vielen Studios für Preise von 20 bis 30 Euro pro Gang nutzen. Mitgliedschaften für sechs Monate werden beispielsweise für 120 Euro angeboten. Einzelne Krankenkassen zahlen bei entsprechender Indikation und Genehmigung diese Therapie.

Aber gegen was soll die Eiskammer eigentlich helfen? Darüber gibt es inzwischen einen Wildwuchs an Informationen, der auf verunsicherte Verbraucher trifft. Ist die Eiskammer das neue Wunderding, das das Immunsystem stärkt und Schlafstörungen lindert, die Haut strafft und Cellulite wegzaubert? Die Frostkur, so das Versprechen, unterstützt beim Abnehmen, erhöht die Muskelkraft, reduziert Stress und steigert allgemein das Wohlbefinden. Selbst die Sexualfunktion soll durch das Bad in der Kälte angeregt werden.

Hilft die radikale Thermotherapie also ähnlich wie die traditionelle Sauna bei einem breiten Spektrum an Problemen? Über deren vielfältige medizinischen Vorteile gerade in den Wintermonaten gibt

es keinen Zweifel. Oder sind es nur Heilsversprechen an ein zahlungswilliges Publikum, das gerne etwas Neues ausprobiert?

Eine evidenzbasierte Antwort gibt es leider nicht. Die wissenschaftliche Datenlage ist nicht eindeutig. Alle verfügbaren Studien sind recht klein, überdurchschnittlich oft brechen die Probanden ab. Belastbare Theorien, was das „Schockfrieren“ im Körper bewirkt, gibt es also nicht, nur Vermutungen.

Dennoch lohnt ein Blick in die Praxis, um den medizinischen Nutzen der Kryotherapie besser abschätzen zu können. Auch wenn die Wirkmechanismen letztlich nicht verstanden sind, wird die Kältekammer eingesetzt und führt dabei empirisch durchaus zu Verbesserungen bei einzelnen Patienten. Dies sind übliche Anwendungsbereiche:

- Rheumatologische und Gelenk-Beschwerden können kurzfristig gelindert werden, auch wenn die Kältekammer nicht heilt.
 - Grundsätzlich ist Schmerzbekämpfung ein Thema wie etwa bei Arthritis, Migräne oder bei Fibromyalgie/Weichteilrheumatismus.
 - Auch in der psychosomatischen Medizin wird die Kältekammer eingesetzt, etwa gegen Burn-out und andere Formen von Depressionen.
 - Ein weiterer Bereich sind Hautkrankheiten wie Neurodermitis.
- Bei diesen Anwendungen werden häufig 20 Behandlungen angesetzt.

Wer das Bad in der Kälte für sich im Sinne von „Trial and Error“ ausprobieren will, sollte auf einige Punkte achten und zumindest vorher einen ärztlichen Rat einholen. Dieser wird auch darin bestehen, dass Patienten ihre Ohren schützen. Zu empfehlen sind Mundschutz, Handschuhe sowie ein Stirnband. Haut und Haare müssen vollständig trocken sein, Kontaktlinsen und Schmuck sollten abgelegt werden.

Ein striktes Verbot gibt es für Menschen mit koronaren Herzerkrankungen, mit Lungenkrankheiten und bei Wundheilung. Kontraindikationen für Kältekammern sind ebenfalls Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, akute Infekte und natürlich

eine Schwangerschaft. Auch bei Dauer und Frequenz sind Regeln und Augenmaß gefordert. Und: Wer die Kältekammer testet, sollte keine überzogenen Erwartungen haben.