

Experiment Kältekammer -110 °C

Nicht bloss eine Mutprobe – medizinische Wirksamkeit bestätigt



Kürzlich hatte ich einen Selbstversuch in der Vitalfabrik in Rüti im Zürcher Oberland, eines der 5 Zentren der Schweiz mit einer Hochleistungs-Ganzkörper-Kältekammer von -110 °C gewagt.

Im hellen, einladenden Zentrum der „Nagli“, wo einst Nägel für Militärschuhe hergestellt wurden, empfing mich ebenso herzlich Jenny Kalt. Im Sommer vor zwei Jahren hatte sie gemeinsam mit ihrem Partner Peter Kübli ihr Herzensprojekt am Rande von Rüti ZH gegründet.

Als neugierige Therapeutin und Fan von Kaltwasser schreckte mich die frostige Ganzkörper-Kältetherapie kurz GKKT nicht ab, sondern ich war Feuer und Flamme den Gang in den überdimensionalen Gefrierschrank zu wagen. Bevor es losging, führte Jenny Kalt ein Anamnesegespräch durch und überprüfte meinen Blutdruck, was die Grundlage für die Dauer der Kältetherapie, auch Kryotherapie ist.

Nach allen Vorbereitungen stand ich im Bikini mit Stirnband, Handschuhen, Mundschutz, warmen Socken und Crocs ausgerüstet mit leicht erhöhtem Puls vor meinem Experiment, welches mit cooler Musik untermalt wurde. Die Kälteanlage ist in drei Kammern, welche kleinen Saunen gleichen unterteilt. Über ein Fenster hat Jenny stets Kontakt zu ihren Kunden, damit die Sicherheit gewährleistet ist.

In der ersten Kammer herrschen -10°C, was mein Körper durch das Kaltwasser-Schwimmen spielend meisterte. Nach 30 Sekunden ging ich für weitere 30 Sekunden in die zweite Kammer. Obwohl hier bereits -60°C herrschen, kam es mir nicht viel kälter vor. Die Krönung meines frostigen Abenteuers machte der Gang durch die letzte Tür, hinein in die Kammer mit -110°C. Mein erster Gedanke war: „Wow, hier ist es sogar kälter als am kältesten Ort der Erde, der Antarktis.“ Jenny instruierte mich zuvor, ich möge mich in der Kammer leicht bewegen. Leicht tanzend verbrachte ich die erste Minute und war total überrascht, dass mein Körper den Gefrierschock derart leicht meisterte. Mir schoss durch den Kopf: „OK, jetzt prüfst du gerade unbeabsichtigt deine mentale Stärke, welche du deinen Klienten nahelegst und vermittelst“. Die zweite Minute verstrich ebenfalls entspannt und wurde mit diesem Bild festgehalten. Während den letzten 20 Sekunden konnte ich allmählich das Brennen auf der Haut, wovon Jenny bei der Einführung gesprochen hatte, spüren. Im Wissen und vollen Vertrauen, dass mein ganzer Organismus dies während zweieinhalb Minuten schaffen wird, verlagerte ich meine Gedanken von meinen Sinnesorganen auf mein Herz. In Dankbarkeit und durch den Adrenalin-Kick ein wenig high schloss ich mein durchaus geglücktes Experiment bei einem heissen Ingwer Tee in der warmen

Atmosphäre der Vitalfabrik ab. Noch einige Stunden danach war ich durch den Adrenalin Ausstoss in euphorischer Stimmung und mein Stoffwechsel arbeitete auf Hochtouren. Ich schlief am Abend enorm müde und bis in jede Zelle entspannt ein.

Seit Urzeiten wurde Eis zur Schmerzlinderung eingesetzt und heute ist die Ganzkörper-Kryotherapie medizinisch anerkannt. Sie ist unter anderem eine wirksame Methode zur Erhöhung der Lebensqualität und Schmerzreduktion für Patienten mit chronischen Schmerzen, bei Gelenkserkrankungen wie Rheuma und Arthrose oder Fibromyalgie. Die Kryotherapie wird auch zunehmend in der Sportmedizin, bei abdominaler Fettleibigkeit, bei Depressionen, bei Migräne oder Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis eingesetzt. Die Kälte unterbricht die Schmerzleitung im Körper. Verkrampfte Muskeln entspannen sich, erkrankte Gelenke werden beweglicher, der Juckreiz lässt nach und Entzündungen werden gehemmt. Durch die stärkere Durchblutung des Gewebes wird der ganze Stoffwechsel angekurbelt und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden mobilisiert. Ein Aufatmen für Körper und Geist. Die Dosis von Medikamenten können allenfalls unter Absprache mit dem Arzt resp. der Ärztin herabgesetzt, durch Naturheilmittel ersetzt oder gar ausgeschlichen werden.

Wann ist Vorsicht geboten?

Die Kältekammertherapie ist im Allgemeinen gut verträglich. Ebenfalls ältere Menschen können diese Behandlung durchführen, im Zweifelsfall mit Begleitung. Bei folgenden Krankheiten ist die Kryotherapie nicht angezeigt:

- Periphere arterielle Durchblutungsstörung höheren Grades
- Schwere koronare Herzkrankheit
- Schwere Formen von Herz-Rhythmus-Störungen
- Frische Operation im Herzbereich
- Asthma bronchiale
- Unbehandelter Bluthochdruck
- Polyneuropathie
- M. Raynaud
- Platzangst
- Kinder

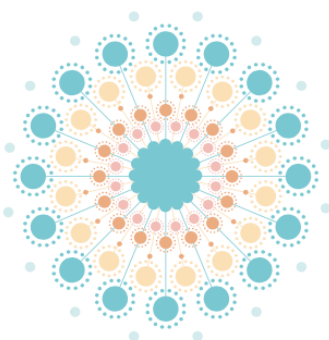
Quelle: Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V., Stand vom 19.04.2023, <https://www.fibromyalgie-fms.de/fibromyalgie/therapie/physikalische-therapien/kaeltekammer/>

Wie oft wird der Heilende-Schock empfohlen?

Je nach der Absicht deines Besuchs, zur Prävention oder Therapie, täglich bis wöchentlich. Jenny Kalt und ihr Team berät dich gerne persönlich in der Vitalfabrik in Rüti. www.vitalfabrik.ch

Perspektivenwechsel

Gesundheit beginnt in deinem Geist!



Vidarte

NATURHEILPRAXIS & COACHING

Evelyne Müller

Quellenweg 3
8634 Hombrechtikon
Tel. 076 368 75 56
www.vidarte.ch