

MADAME

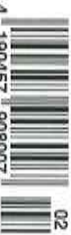
DAS GROSSE
JAHRES-HOROSKOP

2023


MONICA BELLUCCI

„Feminismus ist,
wenn ich meine
Weiblichkeit voll
ausleben kann!“

4 190457 908007
JANUAR/FEBRUAR 2023
DEUTSCHLAND € 8
ÖSTERREICH € 8,90
SCHWEIZ SFR 13



02



Höhenluft:
Filmszene mit
Audrey Hepburn,
aus der Screwball-
komödie „Charade“
von 1963

Heilende Kälte

Kryotherapie macht nicht nur nach dem Sport wieder fit, sondern soll auch bei Krankheiten helfen. Zwei Experten erklären, was dran ist

EVA MESCHEDA

Nach einem anstrengenden Training steigt Enrico Zessin oft noch fünf Minuten in seine eigene Kältekammer. Die hat der Arzt für Innere und Sportmedizin direkt hinter dem Haus stehen: eine Regentonne mit eiskaltem Wasser. „Das lindert sofort den Schmerz, mildert den Muskelkater, beschleunigt die Regeneration, vor allem aber: Es macht glücklich“, sagt Zessin. Durch die Kälte werden nämlich Glückshormone, etwa Endorphine freigesetzt. Außerdem ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Wenn sie sich dann wieder weiten, werden die Muskeln intensiver versorgt, da ihnen mehr Blut zur Verfügung steht. Man fühlt sich frisch und lebendig.

Die heilende Kraft der Kälte ist seit Jahrtausenden bekannt. Bereits in der griechischen Antike schrieben Ärzte wie Hippokrates und Plinius über die positiven Auswirkungen von Kälte auf den Körper. Schon damals war es Gang und Gäbe, kleine Verletzungen und Schwellungen mit kalten Umschlägen oder Eisbädern zu behandeln. Auch der Naturheilkundler Sebastian Kneipp setzte im 19. Jahrhundert auf Kaltwassertherapie, unter anderem, um das Immunsystem anzuregen. Heute gibt es in vielen Städten Kältekammern, in denen sich Menschen Kälte von bis zu minus 150 Grad, manchmal sogar minus 180 Grad aussetzen können. Doch wie sinnvoll ist es, regelmäßig in so eine Kammer zu gehen?

Die Kryotherapie ist im Sport eine Standardbehandlung und wird zur Steigerung der Schnelldkraft eingesetzt. Sie hilft aber auch bei Schmerzen und entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Migrä-

ne und orthopädischen Problemen. „Hier macht es Sinn, die Patienten in regelmäßigen Abständen in Kältekammern zu schicken“, sagt Zessin. Diese seien oft spezielle kältere Räume, in denen auch der Kopf gekühlt wird. Der Vorteil der Kammer im Vergleich zu einer Regentonne oder Badewanne sei trockene Kälte, die der Körper besser toleriere als nasse. Wie lange ein Mensch in der Kammer bleibt, hängt von seiner körperlichen Konstitution ab. Bei einem dünneren Menschen dringt die Kälte schneller in die tiefer liegenden Gewebeschichten vor, bei Fettpolstern dauert es etwas länger. Starke Kälteanwendungen setzen die Leistungsfähigkeit des Körpers für eine Weile herab, deshalb sollte man sich hinterher am besten ausruhen.

Vor allem bei Schmerzen gilt die Kältebehandlung als effektiv: „Die Einnahme von Schmerzmitteln gerade bei Rheumapatienten konnte bis zu 90 Prozent gesenkt werden“, sagt Zessin. Auch bei Depressionen soll die Kältekammer helfen. „Wahrscheinlich weil dabei Glückshormone freigesetzt werden“, mutmaßt der Arzt, „aber vielleicht auch, weil die Menschen das Gefühl haben, sich zu spüren und sich etwas Gutes zu tun.“ Und in der Krebstherapie werde die Kältebehandlung ergänzend angewendet, da sie das Immunsystem stimuliere.

Ebenfalls erfolgreich wird Kälte bei Hauterkrankungen wie Akne, Pilzen, Schuppenflechte und Ekzemen eingesetzt, so Jens Altmann, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und leitender Arzt der Bodenseeklinik und Generalsekretär der Internationalen Gesellschaft für Ästhetische Medi- >

ZUR VORBEUGUNG IN DIE KÄLTEKAMMER?

Wie *Kryotherapie* die Abwehrkräfte steigert, erklärt *Dr. Dariusz Soldacki*, wissenschaftlicher Direktor bei Longevity

Bei welchen Beschwerden empfehlen Sie Menschen in Ihren Longevity-Centern eine Kryotherapie?

Dr. Soldacki: In unseren europäischen Longevity-Centern geht es um die Vorbeugung von Krankheiten und die Steigerung von Vitalität. Am Anfang steht ein aufwendiger körperlicher, emotionaler und kognitiver Check-up, mit dem wir den Gesundheitsstatus des Klienten feststellen. Wir ermitteln das biologische Alter, das deutlich mehr aussagt als das tatsächliche, und erstellen eine detaillierte Risikobewertung. Anschließend erhält jeder Kunde einen umfassenden, persönlichen Gesundheitsplan mit Tipps zur Ernährungsumstellung, zu Bewegung und anderen Maßnahmen, die dazu beitragen, seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Die Kryotherapie ist eine Behandlung, die wir oft in den Plan aufnehmen.

Wie hilft die Kryotherapie vorbeugend?

Sie verbessert den Stoffwechsel und reduziert entzündliche Prozesse im Körper. Nach Anwendung der Kryotherapie bei minus 110 Grad Celsius übernimmt das parasympathische Nervensystem, das regt den Stoffwechsel an und sorgt für Entspannung. Dadurch regeneriert der Körper schneller. Die kurzen kalten Impulse der Kryotherapie-Behandlungen stimulieren schließlich auch das Immunsystem. Außerdem empfehlen wir unseren Klienten die Kammer gegen depressive Verstimmungen oder Angststörungen.

Wie oft geben Ihre Klienten in die Kryo-Kammer?

Wenn Sie es nur einmal machen, ist es Zeitverschwendung. Studien zeigen, dass Menschen beim ersten Mal, weil es etwas Neues ist, noch zu viele Stresshormone ausschütten. Erst bei weiteren Anwendungen kommt die gesunde Wirkung zur Geltung. Wir empfehlen als Minimum einen Zyklus von täglich ein bis drei Minuten, zehn Tage lang.



DARIUSZ SOLDACKI ist Spezialist für klinische Immunologie und innere Krankheiten. Er arbeitet als wissenschaftlicher Direktor bei Longevity.

zin. „Die Kälte revitalisiert die irritierte Haut, Beschwerden werden gelindert und können tatsächlich auch ganz abklingen.“ Zudem reguliere Kälte entzündliche Prozesse herunter.

Wer abnehmen will, wird mit Kälte allerdings wenig Erfolg erzielen, da sind sich beide Experten einig. „Durch die stärkere Durchblutung des Gewebes wird zwar der Stoffwechsel angeregt, aber um Gewicht zu verlieren, ist das absolut nicht ausreichend“, so Sportarzt Zessin. „Nicht jeder neue Lifestyle-Trend ist sinnvoll“, sagt auch Jens Altmann dazu. Wer Fett abbauen will, dem helfe in erster Linie eine gesunde Ernährung, Rausgehen und Sport. Niemand werde schlanker, wenn er einfach nur in eine Kältekammer geht.

„Wenn Fettdepots ästhetisch störend sind, dann empfehle ich die Vorstellung bei einem Facharzt“, rät Altmann. Es bedürfe einer klinischen Untersuchung, und es sollten alle Möglichkeiten für die Fettreduktion besprochen werden: „Eine individuelle Beratung, inklusive über mögliche Risiken und Nebenwirkungen, muss vor einer Behandlung unbedingt erfolgen“, sagt Jens Altmann. Für einzelne Stellen sei eine isolierte Kältebehandlung einen Versuch wert. Bei der Kryolipolyse werden Körperteile heruntergekühlt, damit könne ästhetisch störendes, oberflächliches Fett abgebaut werden. Tiefer liegendem Fett, etwa am Bauch, werde man aber mit Kälte nicht beikommen.

Wer regelmäßig eine der Lifestyle-Kammern besuchen möchte, um den Wellness-Effekt der Kälte zu nutzen, sollte dies vorher unbedingt mit dem Hausarzt besprechen. Denn Kälte kann auch gefährlich werden, etwa zu Erfrierungen führen. Und bei bestimmten Vorerkrankungen, etwa des Herz-Kreislaufs oder der Schilddrüse, werde der Arzt womöglich ganz abraten. Denn dann übersteigt das Risiko den wohltuenden Effekt.

Vor allem bei Schmerzen gilt die Kältebehandlung als effektiv, und auch bei Depressionen soll die Therapie helfen.