

Erfrischung bei minus 110 Grad Celsius

Kältekammern boomen, die Anbieter versprechen bessere Regeneration und höhere Leistungsfähigkeit



Der Kältekammer werden viele positive Effekte nachgesagt. Unter anderem soll sie die Selbstheilung des Körpers aktivieren.

INES RÜTTEN

Drei Minuten bei minus 110 Grad Celsius, und die Welt ist eine andere: Das vermitteln jedenfalls die Anbieter von Kältekammern, die von immer mehr Fitness- und Wellnessstudios betrieben werden. Der Aufenthalt in der Kälte soll die Regeneration und die Leistung fördern, Schmerzen sowie Depressionen lindern, das Abnehmen erleichtern und sogar schöner machen. Nur: Bringt das Frieren tatsächlich so viel?

«Natürlich ist der Kälteraum keine Wunderkammer», sagt Jenny Kalt, Verantwortliche für den Betrieb der Vitalfabrik in Rüti (ZH). «Aber er kann dazu beitragen, dass man seine Ziele erreicht.» Seit 2021 steht in der Vitalfabrik eine Ganzkörper-Kältekammer, die auch Profisportlerinnen und -sportler regelmässig nutzen. In drei Stufen tasten sich die Besucherinnen und Besucher an den Aufenthalt im minus 110 Grad Celsius kalten Raum heran. Diese Temperatur soll den maximalen therapeutischen Effekt bringen. In der ersten Kammer trocknet der Körper 30 Sekunden lang bei minus 10 Grad Celsius vollständig ab. In der zweiten Kammer gewöhnt er sich weitere 30 Sekunden bei minus 60 Grad an die Kälte. Und dann geht's ans Eingemachte: In der letzten Kammer, in der sich die Nutzer zwei bis drei Minuten aufhalten sollen, herrschen minus 110 Grad.

Stress für den Körper

Die Kammer wird in trockener Badebekleidung betreten. Atemwege, Finger, Füsse und Ohren werden mit Maske, Socken und Schuhen, Handschuhen sowie Stirnband vor der Kälte geschützt. Jenny Kalt ist immer in Sichtkontakt und per Mikrofon mit der Kammer verbunden. Sie feuert an, lenkt ab und motiviert, um ihre Kundinnen und Kunden beim Durchhalten zu unterstützen.

Denn bei minus 110 Grad könne es einem schon den Atem verschlagen, sagt Kalt. Einige halten vor Schreck die Luft an, beginnen zu hyperventilieren und vergessen das Ausatmen. «Ich atme dann mit, und nach zehn Sekunden haben sich die meisten wieder angepasst.»

Das Geschilderte klingt für viele Menschen wohl erst einmal nach Stress – und der gehört zum Konzept. Denn der Körper wird einem starken Reiz ausgesetzt. Er beschleunigt die Atmung, und der Blutdruck steigt. «Durch den starken Reiz lernt er, mit der Not umzugehen, und entwickelt Abwehrmechanismen», sagt Kalt. So werde die Selbstheilung aktiviert. Ausserdem soll die Überwindung, sich der Kälte auszusetzen, auch mental stärken. «Der Aufenthalt in der Kammer leert den Kopf.»

Den Körper mit Kälte zu behandeln – das ist nichts Neues. Schon die Ägypter sollen in der Antike Kälte genutzt haben, um Krankheiten oder Verletzungen zu behandeln. Bei den Römern gehörte das sogenannte Frigidarium zur klassischen Therme. In dem kühlen Raum, der oft auch mit einem Kaltwasserbecken ausgestattet war, erfrischte man sich nach dem Schwitzen oder dem Bad im warmen Wasser.

Der Pfarrer Sebastian Kneipp las Mitte des 19. Jahrhunderts in einem Buch über die Kraft des Wassers und seine Wirkung auf den Körper. Geschwächt von einer Lungenkrankheit, behandelte er sich selbst mit Bädern in der kalten Donau – und wurde so geheilt. Seine Wasserkur wird bis heute angewendet. Die moderne Kältekammer wurde Ende der 1970er Jahre vom japanischen Rheumatologen Toshiro Yamauchi entwickelt, um Entzündungen und rheumatoide Arthritis mit Temperaturen von bis zu minus 180 Grad Celsius zu behandeln. Von dort aus verbreitete sich die sogenannte Kryotherapie auch in anderen Ländern.

Auch einige Profisportlerinnen und -sportler nutzen heute Kälteanwendungen, um ihre Regeneration zu optimieren. «Wissenschaftlich ist der Nutzen kaum fundiert», sagt Stefan Sannwald. Er ist Chefarzt Sportmedizin und stellvertretender Leiter des Swiss Olympic Medical Center in der Schulthess-Klinik in Zürich. In seiner Funktion betreut er mehrere Profi-Sportteams. «Vieles gründet auf subjektivem Wohlbefinden», sagt Sannwald.

Allerdings sei dasin der Sportmedizin sehr oft der Fall. Effekte von ergänzenden Massnahmen seien objektiv schwierig nachzuweisen, da die körperlichen Voraussetzungen der verschiedenen Sportlerinnen und Sportler sehr individuell seien. Daher sei es schwierig, vergleichbare Forschungsgruppen zu bilden. Fest stehe aber: Leistungssteigerung funktioniert immer noch über Training und eine ausreichende Regeneration. «Wer sich nach dem Sport im kalten See oder dem Aufenthalt in der Kältekammer gut fühlt, soll das machen», sagt Sannwald.

Erwiesen sei die entzündungshemmende und abschwellende Wirkung von Kälte, weil diese unter anderem die Gefässe verenge. Ausserdem hemme sie den Schmerzreiz. Das könne auch bei der Regeneration helfen. Für den Sportmediziner ist allerdings klar: «Man kann auch ohne Kältekammer erfolgreich trainieren.» Die Kältekammer könne ein kleines Puzzleteil im ganzen System sein, das Sportlerinnen und Sportler erfolgreich mache. Wer ausprobieren wolle, ob die Kälte das Training unterstütze, solle das über einen gewissen Zeitraum tun und die Auswirkungen auf das Wohlbefinden sowie den Effekt abwarten.

Einmal bringt nichts

Auch Jenny Kalt betont, dass ein einmaliger Aufenthalt in der Kältekammer keinen langfristigen Nutzen bringe. «Es ist wie ein Training, das man regelmässig machen muss, genau wie Sport.» Die Kälte bringe den Körper aus der Komfortzone, und genau da geschehe eine Entwicklung.

Obwohl der Aufenthalt in der Kälte viele gesundheitliche Vorteile bringen soll – für den Körper bedeutet er Stress. Darum gibt es auch Kontraindikationen, bei denen man nicht in die Kältekammer gehen sollte: Wer an akutem Bluthochdruck, Infektionen, Atemwegs- oder Herzerkrankungen leidet, sollte vor dem Gang in die Kälte einen Arzt konsultieren. Vorsicht geboten ist zudem bei akuten Entzündungen der Nieren und Harnwege sowie bei Fieber, Epilepsie, Schwangerschaft oder bei offenen Wunden. Und auch wer Platzangst hat, könnte sich in der Kammer schlecht fühlen. Nach extremen sportlichen Belastungen sollte man dem Körper zudem zunächst eine Pause gönnen, bevor man ihn mit der Kälte erneut belastet.

Bei seriösen Anbietern müssen Kundinnen und Kunden beim ersten Besuch einen Fragebogen zum gesundheitlichen Zustand ausfüllen. In der Vitalfabrik misst Jenny Kalt ihren Besuchern vor dem Gang in die Kältekammer den Blutdruck. Sinkt dieser auch nach einer Wartezeit nicht in einen normalen Bereich, verweigert sie den Besuch der Kältekammer, denn dort steigt der Blutdruck an.

Ein paar wenige kneifen zudem, wenn sie in der ersten oder der zweiten Kammer stehen, auch wenn medizinisch nichts gegen den Gang in die kälteste Kammer spricht. «Das ist allerdings eine kleine Minderheit», sagt Kalt. Wer sich nur schwer überwinden könne oder unsicher sei, ob ihm der Aufenthalt gut tue, der solle langsam anfangen und erst einmal nur eine Minute in der Kälte bleiben. Aber: «Minus 110 Grad klingt viel schlimmer, als es ist», sagt Kalt.