



## #95

### Kältetherapie: Was Kryokammer, Eisbad & kalte Dusche wirklich bringen (und wann's gefährlich wird)

Der Kälte-Check: Nutzen vs. Trend, Kryo vs. Eisbad – mit konkreten Routinen für Einsteiger.

## WORUM GEHT'S

In dieser Folge geben Mario und Max einen wissenschaftlich fundierten Überblick über die Kältetherapie. Sie beleuchten die Unterschiede, Vor- und Nachteile von Kryokammer, Eisbad und kalter Dusche und erklären die physiologischen Reaktionen des Körpers auf extreme Kälte. Dabei diskutieren sie die Evidenz für verschiedene Anwendungsgebiete wie Entzündungshemmung, Regeneration, psychische Gesundheit und Stoffwechsel und geben klare Empfehlungen, für wen Kältetherapie sinnvoll ist und wer aufgrund von Vorerkrankungen vorsichtig sein sollte.

## AUF DEN PUNKT

### Key Takeaways

- 01** Kältetherapie ist ein Trend mit wissenschaftlicher Grundlage, der von Kryokammern über Eisbäder bis zur kalten Dusche reicht.
- 02** Im Körper löst Kälte eine Stressreaktion aus: Der Kreislauf zentralisiert sich, Adrenalin, Noradrenalin und später Dopamin werden ausgeschüttet. Dies kann wach machen und die Stimmung verbessern.
- 03** Kälte wirkt nachweislich entzündungshemmend, indem sie pro-entzündliche Botenstoffe wie Interleukin-1-beta reduziert und anti-entzündliche wie Interleukin-10 erhöht. Deshalb wird sie bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt.
- 04** Für Sportler kann Kälte die Regeneration nach Wettkämpfen beschleunigen, sollte aber nach dem Krafttraining vermieden werden, da sie den Muskelaufbau beeinträchtigen kann.
- 05** Kältetherapie kann die Stressresistenz verbessern, ist aber für Personen mit hohem chronischem Stress, bestimmten Herzerkrankungen oder Bluthochdruck nicht geeignet.
- 06** Der Einstieg sollte schrittweise erfolgen. Atemtechniken wie Box-Breathing können helfen, den Kältereiz besser zu tolerieren.

## IM DETAIL

### Die Folge in Abschnitten

#### Was passiert im Körper bei Kälte?

Setzt man den Körper einem starken Kältereiz aus, kommt es zu einer sofortigen Stressreaktion. Die Blutgefäße verengen sich, um die inneren Organe zu schützen, was den Blutdruck temporär ansteigen lässt. Der Körper schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin aus. Dies führt zu einem Gefühl der Wachheit. Bei längerer Exposition wird auch Dopamin freigesetzt, was die Stimmung hebt. Zudem verlangsamt die Kälte die Nervenleitgeschwindigkeit, was schmerzlindernd wirken kann.

## Kryokammer, Eisbad oder kalte Dusche?

Die drei Hauptformen der Kältetherapie unterscheiden sich in Intensität und Anwendung. Die kalte Dusche ist die niederschwelligste Variante. Das Eisbad (ca. 4-10°C) ist eine intensive Erfahrung, die mental herausfordernd ist. Die Kryokammer (-80°C bis -110°C) bietet eine trockene, als weniger unangenehm empfundene Kälte und gilt als sanfter Einstieg, obwohl die Temperaturen extrem sind.

## Wissenschaftliche Evidenz: Was bringt es wirklich?

Am besten ist die Datenlage für die Reduzierung von Entzündungen, was durch messbare Veränderungen bei Entzündungsmarkern belegt ist. Auch die beschleunigte Regeneration im Sport nach Wettkämpfen ist gut untersucht. Für die Verbesserung der Stimmung und als unterstützende Maßnahme bei Depressionen gibt es plausible biochemische Erklärungen (Dopamin, Noradrenalin), aber die Studienlage ist noch dünn. Eine Aktivierung des braunen Fettgewebes findet statt, der Effekt auf die Gewichtsreduktion ist bei Erwachsenen jedoch marginal.

## Für wen ist Kälte sinnvoll – und für wen nicht?

Kältetherapie eignet sich für gesunde Menschen zur Stärkung der Stressresilienz und zum Entzündungsmanagement. Vorsicht ist geboten bei Personen mit instabilem Bluthochdruck, bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dem Raynaud-Syndrom oder Kälte-induziertem Asthma. Auch bei hohem chronischem Stress oder direkt nach dem Krafttraining zum Muskelaufbau ist Kälte kontraproduktiv. Bei akuten Krankheiten sollte ebenfalls darauf verzichtet werden.

## Praktische Tipps für den Einstieg

Für den Anfang ist die Kryokammer ein sanfter Einstieg. Beginne mit kurzen Einheiten (z.B. 2 Minuten) und steigere dich langsam. Beim Eisbaden ist es wichtig, dies nie alleine zu tun, an einem Ort zu bleiben, wo man stehen kann und sich langsam heranzutasten. Kontrollierte Atemtechniken wie Box-Breathing helfen, ruhig zu bleiben und Hyperventilation zu vermeiden. Die kalte Dusche lässt sich leicht in den Alltag integrieren, indem man am Ende für 20-30 Sekunden auf kalt stellt.

## PRAXIS

## Was du konkret tun kannst

- Beginne mit kalten Duschen von 20-30 Sekunden am Ende deiner normalen Duschroutine, um dich an den Kältereiz zu gewöhnen.
- Wenn du ein Eisbad ausprobierst, tue dies niemals allein und wähle einen Ort, an dem du sicher stehen kannst. Beginne mit kurzen Tauchgängen.
- Nutze bewusste Atemtechniken (z.B. Box-Breathing), um während der Kälteexposition ruhig zu bleiben und den Stressor besser zu bewältigen.
- Vermeide Kältetherapie direkt nach dem Krafttraining, wenn dein Ziel Muskelaufbau ist, um die anabolen Prozesse nicht zu hemmen.
- Höre auf deinen Körper und meide extreme Kälte, wenn du dich krank, übermäßig gestresst fühlst oder an bekannten Herz-Kreislauf-Problemen leidest.

## NACHSCHLAGEN

## Erwähnt in dieser Folge

---

|                                        |                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Braunes Fettgewebe</b>              | Ein spezielles Fettgewebe, das Energie verbraucht, um zitterfrei Wärme zu erzeugen. Es wird durch Kälte aktiviert, seine Vermehrung bei Erwachsenen ist jedoch begrenzt.                                   |
| <b>Dopamin</b>                         | Ein Neurotransmitter, der mit dem Belohnungssystem des Gehirns verbunden ist. Seine verzögerte Ausschüttung nach dem Kältereiz trägt zum Wohlbefinden danach bei.                                          |
| <b>Interleukine (z.B. IL-1, IL-10)</b> | Botenstoffe des Immunsystems. Kälte kann pro-entzündliche Interleukine (wie IL-1) senken und anti-entzündliche (wie IL-10) erhöhen.                                                                        |
| <b>Box-Breathing</b>                   | Eine Atemtechnik, die zur Beruhigung des Nervensystems beitragen kann, indem man in einem gleichmäßigen Rhythmus einatmet, die Luft anhält, ausatmet und die Luft wieder anhält (z.B. jeweils 4 Sekunden). |
| <b>Wim Hof-Atmung</b>                  | Eine spezielle Atemmethode, die oft in Verbindung mit Kältetraining praktiziert wird, um die Toleranz gegenüber Kälte zu steigern.                                                                         |
| <b>Raynaud-Syndrom</b>                 | Eine Gefäßerkrankung, die zu krampfartigen Verengungen der Blutgefäße, meist in Fingern und Zehen, führt, ausgelöst durch Kälte oder Stress. Für Betroffene ist Kältetherapie ungeeignet.                  |

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: [beyond-lifespan.com](https://beyond-lifespan.com). Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.