

1 Mögliche Gesundheitsrisiken und Gesundheitsschädigungen bei der Ganzkörperkältetherapie (GKKT)

Die GKKT bei einer Temperatur von -110°C ist eine seit Jahren erfolgreich bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen eingesetzte und anerkannte Behandlungsmethode. In den letzten Jahren wurde die Technologie der Kältekammern ständig weiterentwickelt und die Behandlungsmethoden mehrfach überarbeitet.

Der Entwicklungsstand ist so weit vorangeschritten, dass man heute von einer relativ nebenwirkungsarmen medizinischen Therapie sprechen kann. Mögliche Komplikationen und Risiken können nicht in jedem Fall ausgeschlossen, aber durch eine gezielte Befragung und Untersuchung des Patienten in einem vertretbaren Rahmen gehalten werden.

Gelegentlich treten folgende Effekte auf:

- Erfrierungen an der Haut beim Berühren von Gegenständen in der Kältekammer ohne Hautschutz
- Kopfschmerz
- vorübergehende Hautrötungen
- geringes Kältegefühl nach der Anwendung
- lokale Kälteverbrennungen an der Innenseite der Unterarme, wenn die Arme zu schnell während der Therapie bewegt werden
- physische und psychische Erschöpfungszustände

2 Anatomisch–physiologische Gegebenheiten

Die extrem niedrige Temperatur wird von einem unbedeckten Menschen etwa 5 Minuten ohne Probleme toleriert. Allerdings kann es an einigen exponierten Körperstellen auf Grund der besonderen Durchblutungsverhältnisse zu Erfrierungen kommen.

Diese exponierten Körperstellen sind die Ohren, die Nase, die Hände und die Füße. Diese Körperteile müssen daher vor der Kälteeinwirkung geschützt und beispielsweise durch das Tragen warmer Handschuhe, Socken und Schuhe oder eines Stirnbandes, welches die Ohren einschließt, verdeckt werden. Derart geschützt kann es zu keinen Erfrierungen mehr kommen. Gelegentlich beobachtete Erfrierungen der unbedeckten Hautareale sind nur oberflächlich und gehen schnell zurück.

Eine Besonderheit, die in der Kältekammer auftritt und sich physikalisch leicht erklären lässt, ist die Tatsache, dass die Atmung in einem anderen Rhythmus verläuft als unter normalen Bedingungen. Ist die Einatemphase unter normalen Bedingungen etwa so lang wie die Ausatemphase, so ist die Ausatemphase unter den Bedingungen der GKKT gegenüber der Einatemphase verlängert. Der Patient atmet also etwa 3 x so lange aus wie ein. Die kalte Luft der Kammer hat bei -110°C eine erhöhte Dichte. Während der Atmung wird diese Luft auf Körpertemperatur (36°C) erwärmt. Dabei dehnt sich die Luft aus, das heißt, der Patient hat das Gefühl, mehr Luft auszuatmen als er eingeatmet hat.

Nehmen Sie sich also Zeit zum Atmen und bedenken Sie diese Tatsache, dann werden keinerlei Probleme auftreten.

3 Verhalten in der Kältekammer

Wenn Sie jetzt diese Informationen gelesen haben, wissen Sie, dass dieses Behandlungsverfahren sehr wenig Risiken und Nebenwirkungen hat. Sollte Ihnen das eine oder andere noch unklar sein, fragen Sie den betreuenden Therapeuten an der Kältekammer. Auf gar keinen Fall sollten Sie dem Betreuungspersonal wichtige Informationen vorenthalten, die in dieser Richtung wichtig sein könnten.

4 Behandlungsablauf

Sie haben sich in der Umkleidekabine bis auf die Badebekleidung ausgezogen, sind vom Betreuungspersonal befragt worden, haben die exponierten Stellen durch Schuhe, warme Socken, Handschuhe, Mundschutz oder Stirnband geschützt und begeben sich nun nach Aufforderung des Betreuungspersonals in die erste Vorkammer mit -60°C .

Sie verweilen in diesem Raum nur kurz zur Akklimatisierung (30 Sekunden) und werden über einen Lautsprecher aufgefordert, über die nächste Tür die Therapiekammer zu betreten. Hier herrscht eine Temperatur von -110°C . Sie gehen einige Zeit in diesem Raum umher. Der Betreuer sagt alle 30 Sekunden die Zeit an und fragt ggf. nach Ihrem Körperbefinden. Zu Beginn - nach maximal 1,5 Minuten - werden Sie aufgefordert, die Therapiekammer wieder über die Vorkammer zu verlassen.

Sichtkontrolle:

Sowohl in der Vorkammer (Glastür) als auch in der Therapiekammer (großes Glasfenster) besteht ständige Sichtkontrolle durch das Betreuungspersonal.

Was darf nicht mit in die Kältekammer?

Wegen der extrem niedrigen Temperatur, die von vielen Materialien nicht mehr toleriert wird, aber auch zum Schutz vor Erfrierungen, empfiehlt es sich, folgende Gegenstände nicht mit in die Kältekammer zu nehmen:

- ✘ Schmuck, Ketten, Armreifen, Ringe, Ohrringe, Uhren, Piercings
- ✘ Brille, Kontaktlinsen, Hörgeräte
- ✘ Ggf. andere Hilfsmittel aus Metall (Stützschiene oder Rollstuhl)

Was sollte der Patient mitbringen?

- ✔ Mütze oder Stirnband
- ✔ Handschuhe
- ✔ frische Socken
- ✔ feste Schuhe
- ✔ Badebekleidung

Worauf müssen Patienten und Therapeuten achten?

- Keine feuchten Stellen am Körper
- Keine Uhr, Schmuckstücke, Amulette
- Keine Wärmereize zur Therapie
- Bei Unwohlsein kann die Kammer jederzeit verlassen werden (auch über die Nottür)
- Nach Verlassen der Kältekammer kleiden Sie sich sofort wieder an (Bademantel, Sportanzug)

Zeitliche Abfolge (Pausen) zu anderen Begleittherapien:

Der Patient sollte generell ausgeruht und ohne zeitlichen Druck zur GKKT erscheinen.

Weitere Empfehlungen:

- 2 Stunden vor und nach Massagetherapien/ Weichteilbehandlungen
- 2 Stunden vor und nach thermischen Anwendungen (z. B. Bäder, Packungen, Saunagang, Sonnenbestrahlung)
- 2 Stunden vor und nach Salbeneinreibung
- 2 Stunden Abstand zwischen 2 GKKT sollten eingehalten werden

GKKT ist angezeigt bei

- degenerativen und chronisch-entzündlichen Gelenk- und/oder Wirbelsäulenerkrankungen
- entzündlich rheumatischen Gelenk- und/oder Wirbelsäulenerkrankungen
- weichteilrheumatischen Erkrankungen
- Fibromyalgie
- chronischen Schmerzzuständen
- gestörter Regulation des Muskeltonus (z. B. Muskelverspannungen, MS, Cerebralparese)
- Kontusions- und/oder Distorsionsverletzungen der Gelenke und Wirbelsäule
- postoperativen Zuständen der Gelenke oder Wirbelsäule
- Kollagenose
- spastischen Bronchitiden
- Asthma Bronchiale
- Autoimmunerkrankungen
- Neurodermitis
- Schuppenflechte mit und ohne Gelenkbeteiligung
- Leistungsoptimierung im Sport und bei medizinischer Rehabilitation

Gegenanzeige bei:

- Kälteagglutininie (Kälteantikörper)
- kälteallergischen Erscheinungen (Urtikaria/Nesselsucht durch Kälte)
- peripherer arterieller Verschlusskrankheit (Durchblutungsstörung der Beine / Arme)
- abgelaufenen Venenthrombosen
- akuten Nieren- und Harnwegserkrankungen
- instabiler Angina pectoris
- Herzinfarkt in den letzten 12 Monaten
- Herzschrittmacher, implantiertem Cardio-Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten
- unbehandeltem Bluthochdruck über 160/100mm/Hg
- akuten fiebrigen Erkrankungen der Atemwege, Asthma bronchiale, Bronchitis
- Blasen- und Nierenerkrankungen
- schwerer Anämie (Blutarmut)
- Anfallsleiden (Epilepsie, epileptische Anfälle)
- Krebserkrankungen oder ungewolltem starken Gewichtsverlust
- Alkohol- und Drogenkonsum
- Wundheilungsstörungen/großflächigen bakteriellen o. viralen Hautinfektionen
- ischämischer Herzkrankheit (Herzkranzgefäßverengung)
- Herzrhythmusstörungen
- Herzklappenfehler
- Zustand nach Herzoperationen (Rücksprache mit dem Arzt)
- frischen Operationen
- Patienten mit Gehbehinderung, welche auf einen Rollstuhl oder Gehhilfen zur Fortbewegung angewiesen sind
- Hyperhidrosis (starkes Schwitzen)
- Vaskulitiden (Gefäßentzündungen)
- starken Kopfschmerzen / Migräne
- Raynaud-Syndrom (vegetative Dysfunktion der Durchblutung)
- Polyneuropathie (Erkrankung peripherer Nerven mit Sensibilitätsstörungen)
- Schwangerschaft (ab 4. Monat)
- Platzangst
- Hauterkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis)