

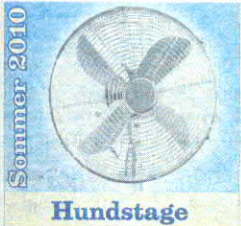
# Gefrierschrank gegen Schmerzen

Heiß begehrt: Kältekammer in der Dörenberg-Klinik ist der eisigste Ort im Landkreis

Von Heinz Schliehe

**BAD IBURG.** Bei den derzeitigen Temperaturen träumen viele Menschen von einer Abkühlung. Doch so kalt muss es ja nicht gleich sein wie in der Kältekammer der Dörenberg-Klinik in Bad Iburg: minus 80 Grad. Außer man nutzt diese Kälte als Therapie.

Eisbeutel bei Entzündungen oder nasskalte Wickel um geschwollene Knöchel, der Einsatz von Kälte als Therapie ist bei vielen Blessuren oder Krankheitsbildern an der Tagesordnung. Doch wenn die Schmerzen den



ganzen Körper erfasst haben, dann kann der Besuch einer Ganzkörperkältekammer wie in der Dörenberg-Klinik Linderung verschaffen.

In den 70er-Jahren wurde diese Therapieform von einem japanischen Arzt gegen Rheuma entwickelt: Kälte und Bewegung. In Deutschland wurden Kältekammern seit 1985 in verschiedenen Kliniken eingeführt. 1998 gab es erstmals auch eine ambulante Nutzung. Die Kältekammer in der Dörenberg-Klinik gibt es seit 1994. Auch hier ist eine ambulante Nutzung auf Rezept möglich.

Bewährt hat sich die Therapie bei Schmerz- und Rheumapatienten, aber auch bei Muskelverspannungen oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis. Angewandt wird sie ferner bei Fibromyalgie, Morbus Bechterew, Multipler Sklerose, Wirbelsäulenerkrankungen, Arthrose sowie orthopä-

dischen und unfallchirurgischen Eingriffen. Bei Platzangst oder nicht eingestelltem Bluthochdruck ist vom Besuch in der Kältekammer dringend abzuraten. Auch ein frischer Herzinfarkt und bestimmte Immunerkrankungen sind Ausschlussgründe. Eine ärztliche Bescheinigung ist in der Regel sowieso erforderlich.

Rund 100 Patienten nutzen täglich die Kältekammer in der Dörenberg-Klinik. Seit etwa zehn Jahren werden sie dabei von Veronika Heinze betreut. Grundsätzlich beobachtet sie alle Patienten in der rund fünf Quadratmeter großen Kältekammer durch ein Fenster und ist über eine Sprechanlage mit den Menschen in der Kältekammer in Kontakt. So ist „absolute Sicherheit gewährleistet“, betont Veronika Heinze.

Maximal drei Minuten befinden sich die Patienten in der Kältekammer bei minus 80 Grad, die durch Stickstoff erzeugt werden. Dabei sollten die Patienten jedoch immer in Bewegung bleiben. Der eigentlichen Kältekammer vorgelagert ist eine Schleuse mit einer Temperatur von minus 25 Grad.

Einige Patienten muss Veronika Heinze in die Kältekammer begleiten. Bei der derzeitigen Hitzewelle macht sie das neben der regelmäßigen Säuberung besonders gerne, gesteht Veronika Heinze lächelnd. Derzeit kommen auch schon mal Kolleginnen aus anderen Abteilungen vorbei und bieten ihre Hilfe bei der Säuberung der Kältekabine an in der Hoffnung auf eine kleine Erfrischung.

„Minus 80 Grad“ hört sich im ersten Moment erschreckend an, doch da in der Kältekammer praktisch die Luftfeuchtigkeit gegen null geht, werden die tiefen Temperaturen schnell als angenehm empfunden. Dabei tragen die Patienten nur normale Badekleidung und dazu eine Kopfbedeckung oder ein Stirn-



Regelmäßige Besuche in der Kältekammer sorgten dafür, dass Verena Schacht jetzt wieder ohne Schiene an den Füßen laufen kann. Betreut werden die Patienten von Veronika Heinze (rechts).

Foto: Thomas Osterfeld

band, Handschuhe, einen Mundschutz und Schuhe mit Strümpfen. Denn wichtig ist es, dass möglichst viel Haut der Kälte ausgesetzt wird, da durch die Reizung der Haut der Schmerz aus der Tiefe gemindert wird.

Von dieser angenehmen Eigenschaft der Kälte berichtet auch Verena Schacht, bei der nach drei Bandscheibenvorfällen und einer Fußoperation jetzt eine dreiwöchige Reha-Kur in der Dörenberg-Klinik zu Ende geht. Den ersten Aufenthalt in der Kältekammer empfand sie zunächst als „extrem“. Doch „man gewöhnt sich sehr

schnell daran“, meint sie. Und nun ist sie davon überzeugt, dass der regelmäßige Aufenthalt in der Kältekammer dafür verantwortlich ist, dass sie sich wieder ohne Schiene und schmerzfrei bewegen kann.

Die wissenschaftliche Erklärung dazu: Durch Abkühlung der Körpertemperatur um bis zu 0,4 Grad werden etliche therapeutische Mechanismen ausgelöst. So wird die Leitgeschwindigkeit der Nervenbahnen reduziert und somit der Schmerz gedrosselt ebenso wie der Zellstoffwechsel mit entzündungshemmender Wirkung. Diese Ef-

ekte, die bereits nach einer halben Minute in der Kältekammer einsetzen, halten bis zu sechs Stunden an. So sind meistens auch weniger Medikamente nötig. Für viele Patienten bedeutet das auch eine ungestörte Nachtruhe, sofern der Besuch der Kältekammer am Abend erfolgt.

Wichtig ist allerdings die Kombination mit Bewegungstherapie. Denn die Schmerzfremheit kann gezielt für Dehnübungen genutzt werden, die sonst nicht möglich wären.

Eine Kältekammer kann aber auch dem eiskalten Dopfen dienen. Denn Neben-

wirkungen, außer einer leicht geröteten Haut, sind bislang nicht bekannt. So haben Wissenschaftler der Universitäten Münster und Dortmund herausgefunden, dass Sportler nach einem Besuch in der Kältekammer beim anschließenden Dauerlauf eine höhere Leistung erbrachten als ohne Schockfrostung. Denn Sauerstoffverteilung und Blutzirkulation werden durch die Kälte angeregt. Die viel gepriesene Aufwärmrunde ist dagegen kontraproduktiv, wie die Wissenschaftler feststellten. Denn die körpereigene Abkühlung durch Schwitzen ist zu schwach.