

Kryotherapie, wird die kurzfristige Anwendung extremer Kälte auf die ganze Körperoberfläche verstanden. Kryotherapie ist eine passive physikalische Kurzzeittherapie mit systemischer Wirkung, deren Anwendung in einer Kältekammer (Ganzkörperkältetherapiekammer) stattfindet. Bei der Temperatur von  $-130\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

### **Ablauf**

Die Anwendung erfolgt in Badekleidung mit geschlossenem Schuhwerk, Handschuhen und Stirnband sowie einem Atemschutz.

Zur Akklimatisierung und Verdampfung der Restfeuchtigkeit auf der Haut erfolgen zunächst Kurzaufenthalte in den so genannten Vorkammern  $-60\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Der nachfolgende Aufenthalt in der eigentlichen Anwendungskammer bei  $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$  erfolgt in der Regel über bis zu drei Minuten. Es wird langsames Gehen im Kreis unter Vermeidung hektischer Bewegungen empfohlen. Unter anderem wegen der fehlenden Verdampfungskälte (Luftfeuchtigkeit annähernd 0 %, trockene Haut) wird die Temperatur nicht als so kalt wahrgenommen (Gefühlte Temperatur).

Nach dem Verlassen verspürt man ein leichtes Kribbeln und hat eine leicht gerötete Haut. Im Anschluss entspannt man sich oder fährt gegebenenfalls mit einem individuellen Anwendungs- oder Therapie-Programm fort.

Die Wirkungskomponenten der KRYOTHERAPIE umfassen Schmerzlinderung bzw. Schmerzaufhebung, Entzündungshemmung, Immunmodulation, Regulation des Muskeltonus, Verbesserung der Muskeldurchblutung, Ökonomisierung des Muskelstoffwechsels und Modifizierung der neuronalen Aktivierung, Funktionsverbesserung der Gelenke, Regulation des zentralen Aktivitätsniveaus, psychophysische Leistungsstimulierung, Förderung des Wohlbefindens und die Ökonomisierung im Herz-Kreislaufsystem und des Energiehaushalts.

### **Absolute Kontraindikationen**

sind unbehandelter Bluthochdruck mit Werten über 160/100 mm Hg, ein Herzinfarkt der weniger als ein halbes Jahr zurückliegt, dekompensierte Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems, periphere Durchblutungsstörungen, instabile Angina pectoris, Herzschrittmacher, Abgelaufene Venenthrombosen, akute Venenentzündungen, akute Erkrankungen der Atemwege, akute Nieren-/Harnwegserkrankungen schwere Blutarmut, Kälteallergien, Tumorerkrankungen, Anfallsleiden und Hautinfektionen.

### **Relative Kontraindikationen**

Herzrhythmusstörungen, Herzklappenfehler, Zustand nach Herzoperationen, ischämische Herzkrankheit, Raynaudyndrom, Polyneuropathien, Immunsuppression, Schwangerschaft (ab 4. Monat), Vaskulitiden (Blutgefäßwandentzündungen) und Klaustrophobie.