

Bad Homburg, den 19. Dezember 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Wie gesund ist Kälte für den Körper?

Wie so oft bestimmt auch hier die Dosis das „Gift“. Kurze massive Kälteeinwirkungen sind bereits seit der Antike bekannt. Zu unterscheiden sind Maßnahmen am Ort von Verletzungen, um in der ersten Phase das Einbluten und Anschwellen gering zu halten, von Ganzkörperanwendungen um Reize für die Gesundheit zu setzen. Von Russen und Japanern kennen wir das Eislochbaden. In Finnland gehören Bäder in Eiswasser zum Saunagang. Das Immunsystem soll damit gestärkt und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden.

Seit den 80iger Jahren kennen wir die Kältekammer, die von einem japanischen Wissenschaftler entwickelt wurde und in der Temperaturen bis zu minus 160 Grad herrschen können. In der Therapie, die als Kurmaßnahme empfohlen wird, halten sich Menschen ein bis drei Minuten darin auf. Diese Kältetherapie wird zur Behandlung verschiedenster Krankheiten wie Schmerzen, Neurodermitis, Depressionen sowie Schlafstörungen eingesetzt. Leistungssportler erhoffen sich bessere sportliche Ergebnisse von diesem künstlich gesetzten Reiz. Die Ergebnisse sind teilweise beeindruckend. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten vorsichtig sein. Denn um die innere Körpertemperatur aufrecht zu erhalten, ziehen sich die Hautgefäße zusammen und erhöhen den Blutdruck.

Wodurch können günstige Gesundheitseffekte zustande kommen? Durch einen solch extremen Kältereiz gelangt unser komplettes Körpersystem in höchste Alarmbereitschaft. Für die Körperpolizei herrscht Alarmstufe rot. Sie kämpft ums Überleben. Alle Funktionsebenen des Körpers richten

sich anhand der genetischen Grundprogrammierung aus. Dieser Schockzustand, bei dem Mengen von Adrenalin und andere Stresshormone ausgeschüttet werden, führt zu einer vorübergehenden Abschaltung des Schmerzgeschehens, einer anschließenden Entzündungshemmung, zu einer Durchblutungsverbesserung und zu einem Glücksgefühl, das auf den Endorphinschub zurückgeführt werden kann. Kein Wunder, denn jede Zelle im Körper ist glücklich, diese Lebensbedrohung überstanden zu haben.

Ein öfter wiederholter, nicht so extremer Wechsel zwischen Wärme- und Kältereizen, trainiert unsere Muskeln, Gefäße, Hormonsysteme und Körperabwehr letztlich das ganze „System Mensch“.

Daher sind die bekannten „Abhärtungsmethoden“, meist noch durch die Großeltern überliefert, durchaus sinnvoll. Kneippsche Güsse oder das Kaltwassertreten beispielsweise setzen die notwendigen Temperaturreize, um den Körper effizient und in Eigenregie zu stärken. Wenn Sie Ihre Dusche am Morgen damit abschließen, dass Sie das Wasser rasch auf kalt stellen und dann für eine halbe bis eine Minute alle Körperregionen abbrausen, profitieren Sie und Ihre Gesundheit bestens von diesem täglichen Kältereiz und Ihr Tag beginnt mit anschließendem Wohlfühl.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnacht.

Ihre

Dr. Petra Bracht

