

Halbnackt in die heilsame Extremkälte

110 MINUSGRADE: Therapie in der Kältekammer lindert auch (Kreuz-)Schmerzen. In die „künstliche Arktis“ wird etwa im neuen Life Medicine Resort in Bad Gleichenberg gebeten.

VON CLAUDIA RICHTER

Gänsehaut inkludiert! Wer sich dieser medizinischen Behandlung aussetzt, kommt ums Zittern nicht herum. Geht es doch darum, bei minus 110 Grad Celsius halbnackt, nur mit Badekleidung, Mütze, Atemschutz, Handschuhen, dicken Socken und Schuhen versehen, einige Minuten in einer Kammer zu verweilen. Die meisten verlassen dieselbe mit einem breiten Grinsen...

„Denn durch die enorme Kälte werden Endorphine ausgeschüttet, Glückshormone also“, weiß Jens Blimke, Therapieleiter im Life Medicine Resort in Bad Gleichenberg. Aber Glückshormone sind nicht Hauptzweck einer Frierorgie, wobei das mit der Kälte gar nicht so schlimm ist, wie man annehmen möchte. Denn ob der Null Prozent Luftfeuchtigkeit in der Kältekammer empfindet man die extremen Temperaturen nicht wirklich als unangenehm.

„Durch die enorme Kälte werden auch Glückshormone ausgeschüttet.“

Therapieleiter Jens Blimke

Ziel der sogenannten Kryotherapie ist zum einen die Beschleunigung von Regenerations- und Heilprozessen, die Schmerzlinderung zum anderen, vor allem bei entzündlichen Wirbelsäulen- und rheumatischen Erkrankungen. Die Schmerzen lassen oft schon nach etwa einer halben Minute Aufenthalt nach, die Besserung hält zwei bis sechs Stunden an, nach mehrmaligen Kälteschocks sogar mehrere Tage. Nach einigen Behandlungen wirkt die Kälte auch entzündungshemmend.

„Eiskammer“ für mehr Leistung

Warum aber eigentlich halbnackt in die „künstliche Arktis“? „Weil der Kältereiz auf der Haut so wichtig ist“, erklärt Blimke. Würde man etwas anziehen, könnte man gleich draußen bleiben, die Wirkung wäre maximal geschwächt.

Zum Wirkspektrum der Kältekammer gehören auch die Besserung von chronischen Schlafstörungen sowie Kopfschmerzen. Sportler und Manager nützen die „Eiskammer“ zudem gerne zur Mobilisierung der Kraftreserven und zur Leistungssteigerung.



Schmerzlinderung, Leistungssteigerung bei minus 110 Grad. [Wolfgang Silverl]

Stichwort Leistungssteigerung: Das Circle Training im Life Medicine Resort könnte auch Personen Spaß machen, die sonst eher wenig von Kraftkammern und Fitnesscentern halten: Die verschiedenen Trainingsgeräte werden nämlich auf die ganz persönlichen Bedürfnisse eingestellt.

Beim ersten Mal ist ein (Sport-)Therapeut dabei, der trainingsrelevante Daten wie Sitz- und Hebelposition, Gewicht, Wiederholungen, optimale Herzfrequenz auf eine Chipkarte speichert. Diese steuert dann beim nächsten Mal die Geräteeinstellung vollautomatisch. Die vier häufigsten Fehler, die ansonsten gerne in Fitnessstudios gemacht werden, werden solchermaßen eliminiert: falsche Einstellung der Geräte, falsche Wahl

der Gewichte, unkontrollierte Bewegungen, falsche Herzfrequenz.

Persönliche Beurteilung der Autorin: So macht trainieren richtig Spaß und Lust auf mehr. Behandlung des Herstellers Milon: 30 Prozent höhere Leistungsergebnisse bei kürzerem Trainingsaufwand, da die Geräte exzentrisch und konzentrisch wirken, das heißt, der Muskel wird in der gleichen Zeit zweimal belastet.

Den Patienten angreifen

„Auch vom medizinischen Standpunkt ist diese gelenkschonende Art des Trainings empfehlenswert“, sagt Dr. Martin Trinker. Er ist ärztlicher Leiter im Life Medicine Resort Bad Gleichenberg und: Er ist ein bemerkenswerter Arzt. Ein Arzt, der einen noch anschaut und an-

AUF EINEN BLICK

■ **Kälte von minus 110 Grad Celsius** wirkt unter anderem schmerzlindernd, entzündungshemmend, leistungssteigernd. Kryotherapie in der Kältekammer bietet unter anderem das relativ neue Life Medicine Resort im steirischen Bad Gleichenberg.

■ **Die weitere Palette** der medizinischen und gesundheitlichen Angebote reicht von Präventionsmedizin über Stärkung der Atemwege bis zur Gewichtsreduktion, Burn-out-Prävention und Leistungssteigerung.

■ **Nähere Informationen:** 03159/22 94-40 01, www.lifemedicineresort.com

greift, der einen behandelt und der sich nicht hinter Computer und Rezeptblock verschanzt. Beim Abtasten eines Patienten, so Trinker, könne man unter anderem feststellen, ob die Leber oder Milz vergrößert sei; akut aufgetretene Trommelschlägerfinger könnten auf ein Lungenkarzinom hinweisen und stark gerötete Handinnenflächen Zeichen einer Lebererkrankung sein. „Es ist ganz, ganz wichtig, dass man die Patienten genau anschaut“, betont Trinker, der sich freilich auch moderner Diagnosegeräte bedient.

„Mitunter gefährliche Orte“

„Wir bieten, in Verbindung mit dem Klinikum Bad Gleichenberg, eine ganz moderne Diagnosestraße mit EKG, Lungenfunktions- und Melanom-Check, Labor, Echokardiografie, Wirbelsäulendiagnostik, Schlaflabor und anderem mehr.“

„Unser Grundgedanke in diesem Resort“, so Ideenvater, Mitinhaber und Gesundheitsökonom Univ.-Prof. DDr. Christian Köck, „ist es, Spitzenmedizin mit Hotelsetting zu bieten, medizinische Qualität zu offerieren, wie sie in einem normalen Wellnesshotel nicht möglich wäre, eine umfassende Durchuntersuchung mit Urlaubsflair.“ Man brauche für bestimmte Leistungen nicht unbedingt Krankenhäuser, „die sind nicht gerade dafür bekannt, dass sie besonders kundenorientiert sind, und außerdem sind sie mitunter auch gefährliche Orte.“

Tipps&termine

Psychologische Erste Hilfe

Schwere Unfälle, Todesnachrichten und andere Katastrophen können der Psyche tiefe Wunden zufügen. Wie man in solchen Krisensituationen helfen kann, wird in „Psychologischen Erste Hilfe Kursen für Laien“ des Bundesverbandes Österreichischer Psychologen (BÖP) vermittelt. Sie finden einmal monatlich, jeweils Freitag 16.00 bis 20.00 Uhr, in Wien statt und kosten je 29 € (erster Kurs: 13. Februar). Anmeldung: zuckersdorfer@boep.or.at, 01/407 26 71, www.boep.or.at.

Kostenlose Behandlungen

Kostenlose Vorträge über Pranic Healing gibt es am 19. Februar, 2. und 21. April in St. Pölten; am 23. April in Wiener Neustadt. Es werden auch kostenlose Schnupperbehandlungen offeriert. Das Wiener Institut für Energiearbeit bietet auch etliche Intensiv-Wochenend-Workshops zu Pranic Healing. Infos: 01/408 54 55, www.energie-institut.com.

Gehirntumorplattform

Das Glioblastom ist der aggressivste und häufigste bösartige Gehirntumor beim Erwachsenen. Information und Unterstützung bietet nun die neue österreichische Webplattform www.gehirntumor.at. Es besteht hier auch die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen Kontakt aufzunehmen und Fragen an Experten zu stellen.

Gesund bewegen

Im Rahmen der Gesundheits-Circle-Vorträge sprechen Experten (10. Februar, 18.30 Uhr) im Wiener Rathaus über „Gesund bewegen. Schmerzen des Bewegungsapparates in den Griff kriegen“. 01/489 09 36, www.eurag.at.

Herzinfarkt und Therapie

Wie kommt es zum Herzinfarkt, welche Therapien stehen aktuell zur Verfügung? Über diese Themen referieren Experten am 12. Februar im Rahmen der Veranstaltungsserie „Am Puls“: 18.00 Uhr, Albert Schweitzer Haus in Wien, Infos: 01/505 7044, www.fwf.ac.at/de/downloads/pdf/am-puls-11.pdf.

GESUNDHEIT

Redaktion: Claudia Richter
© (01) 514 14-347
claudia.richter@diepresse.com
Anzeigen: Karin Kern
© (01) 514 14-387
karin.kern@diepresse.com
Alle: 1030 Wien, Hainburger Straße 33

DAS BUCH

Die Angst vor Krankheiten kann krankhaft werden

Hinter übertriebenem Gesundheitsverhalten können sich Krankheitsängste verbergen. Ein Buch bietet Hilfestellung.

Gesundheit ist für die überwältigende Mehrheit der Bevölkerung das höchste Gut. Kranksein dagegen ist gefürchtet. Dennoch: Eine mögliche Krankheit ist und bleibt unser ständiger Wegbegleiter. Angstspezialist Dr. Hans Morschitzky zeigt gemeinsam mit Gesundheitsjournalist und „Presse“-Mitarbeiter Dr. Thomas Hartl im neuen Buch „Die Angst vor Krankheit – verstehen und bewältigen“, dass sich in einer zunehmend gesundheitsbewussten Gesellschaft immer mehr Menschen Sorgen um ihr leibliches Wohl machen.

Die meisten von uns beruhigen sich rasch wieder, wenn sie zunächst befürchteten, schwer krank zu sein, und nach gründlicher medizinischer Untersuchung eine Entwarnung erhalten. Bei vielen Menschen aber erreicht die Sorge um die Gesundheit Ausmaße, die

ihr Leben übermäßig beherrschen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Wenn die Angst vor Krankheit das Leben dominiert, wenn immer mehr Arztbesuche doch keine Erleichterung bringen, dann liegt eine psychische Störung vor. Die Autoren erklären die Formen und Ursachen verschiedener Krankheitsängste – von „normaler“ Besorgtheit um die Gesundheit bis hin zur ausgeprägten Krankheitsangst, der Hypochondrie.

Sie leiden wirklich

Krankheitsängste sind auf den ersten Blick oft nicht erkennbar. Beispiel: Gerade bei sehr gesundheitsbewussten Menschen sind nicht selten Ängste Triebfeder dieser Lebenshaltung. „Hinter dem oft übertriebenen Gesundheitsverhalten wie Fitnesskult und übergenauen Ernährungsgewohnheiten

können sich Krankheitsängste verbergen“, sagt Morschitzky.

Die häufigsten Krankheitsängste beziehen sich auf Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, schädliche Umwelteinflüsse und auf durch die Medien bekannt gewordene Krankheiten (AIDS, Vogelgrippe). Hypochondrische Patienten bescheren dem Gesundheitssystem durch ihr ständiges Drängen auf Untersuchungen („Doctor-Shopping“) oft höhere Kosten als viele tatsächlich kranke Personen.



Dr. Hans Morschitzky, Dr. Thomas Hartl
Die Angst vor Krankheit – verstehen und bewältigen.
Verlag Kreuz
220 Seiten
€ 17,50

Krankheitsängstliche Patienten werden oft belächelt und als Simulanten abqualifiziert, aber sie leiden wirklich unter ihrer Befürchtung, schwer krank zu sein. Mit Appellen an die Vernunft der Betroffenen kann man solche Befürchtungen nicht abstellen. Früher galt die Hypochondrie als kaum behandelbare psychische Störung.

In den letzten 15 Jahren haben neue verhaltenstherapeutische Behandlungsmethoden begründete Hoffnungen auf wesentliche Besserung geweckt. „Wir möchten in dem Ratgeber für jedermann verständlich die therapeutischen Konzepte, die bisher nur einer kleinen Fachwelt vertraut sind, einer breiten Öffentlichkeit bekannt machen“, sagt Morschitzky.

Auch mit krankheitsphobischen Menschen beschäftigt sich das Buch. Diese Menschen verdrängen

ihre Ängste oft dermaßen, dass sie gar nicht zum Arzt gehen und sinnvolle medizinische Untersuchungen vermeiden. Sie gefährden damit tatsächlich ihre Gesundheit und bekommen Krankheiten, die sie durch Kontrolluntersuchungen weitgehend hätten vermeiden können.

Neue Behandlungsmethoden

Das Buch beschreibt die verschiedenen Gesichter normaler und krankhafter Krankheitsängste und veranschaulicht deren Ursachen und Folgen. Es enthält zahlreiche Hilfestellungen für Betroffene, aber auch Ratschläge für deren Angehörige und Ärzte zum besseren Umgang mit diesen Patienten. In einem großen Praxisteil präsentieren die Autoren neue Behandlungsmethoden und ein Selbsthilfeprogramm. (th)