

Kryotherapie

Mit dem Hype rund um das Eisbaden ist die wohltuende Kraft der Kälte ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt. So bestätigt etwa Hanns-Christian Gunga, Professor am Zentrum für Extreme Umwelten an der Berliner Charité, dass kurze Kältereize ein sehr gutes Training für die Gefässe seien und überdies glücklich machen würden: «Der Körper schüttet dabei zugleich einen Hormoncocktail aus Kortisol, Adrenalin, Noradrenalin und Endorphinen aus.» (F.A.S., 17.11.24) Davon profitieren nicht nur Baumärkte, die Eis-tonnen anbieten, die Betreiber von Kältekammern, die selbige in Wellnesseinrichtungen einbauen, sondern auch Kältecoaches, die ihre Klienten beim Gang ins eisige Wasser begleiten. Dass nun die Hersteller von Premium-Sanitäreinrichtungen wie das US-Unternehmen Kohler chice Ice-Bathing-Wannen entwerfen, hat sicher mit einem weiteren Versprechen der Kryotherapie zu tun: Die Rede ist von der protektiven Wirkweise, die sich durch regelmässiges Frieren einstellen soll, genauer gesagt, durch das Bräunen der weissen Fettzellen.

Wissenschaftler wie der Biochemiker Tim J. Schulz, der die Abteilung für Fettzellentwicklung am Deutschen Institut für Ernährungsforschung leitet, konnten nachweisen, dass es in diesen vormalig weissen Fettzellen mehr Mitochondrien gibt, die Lipidtropfen also kleiner werden. Obschon sich der Gewichtsverlust durch diese Veränderung in Grenzen zu halten scheint, kann sich aus diesem Versprechen ein gigantischer Zukunftsmarkt entwickeln. Kein Wunder also, dass nun Forschende rund um den Globus an Ansätzen arbeiten, genau diesen Effekt bewusst auszulösen – notfalls sogar mit einem Medikament, das ohne Nebenwirkungen weisses Fett in braunes verwandelt. Bis es so weit ist, bleibt dann allerdings doch nur wieder das Ice Bathing oder ganz einfach eine kalte Dusche am Morgen ...

Corinna Mühlhausen