

Mindestens 20-mal je drei Minuten bei -110 Grad in die Kältekammer zu gehen kann bei Autoimmunerkrankungen wie

Reha. Die Preise schwanken von ca. 15 bis 30 Euro pro Anwendung. Tipp: Kliniken sind oft günstiger als Privatanbieter.

verhindert Wassereinlagerungen (Ödeme). Die Kälte hemmt zudem die Entzündung und wirkt schmerzlindernd. ■

AUSPROBIERT: ALPHA COOLING

Das Verfahren soll gegen Schmerzen helfen und nach Sportverletzungen die Regeneration fördern. Medizin-Redakteurin Ellen Warstat hat Rheuma und wollte wissen, ob Alpha Cooling etwas bringt.

► **So funktioniert's:** Man steckt die Hände 3-mal hintereinander für je 2 Minuten in die Kammern des Alpha-Cooling-Geräts. Die Handflächen werden auf 4 Grad runtergekühlt. Das fühlt sich aber nicht unan-

genehm an. Durch den Unterdruck in den Kammern schließen sich die Gefäße in den Händen nicht, das kalte Blut strömt zurück in den Körper. Dies setzt wiederum u. a. schmerzlindernde Endorphine frei.

► **Fazit:** Direkt nach der Behandlung stellte ich keine Veränderung fest. Aber am nächsten Tag konnte ich ohne Morgensteifigkeit aufstehen. Mehr Infos zur Methode gibt's auf: www.alphacooling.de.