

DIE ZEIT



Der Raum ist vielleicht zwei mal zwei Meter groß und komplett leer, eisiger Nebel wabert durch die Luft, am Boden haben sich Eiskristalle gebildet. © Marc Krause für DIE ZEIT

Z+ Kältekammer

Ein Triumph bei –110 Grad

Den Körper stärken, Schmerzen lindern:
Kältekammern sollen bei vielem helfen.

Unser Autor hat sich bei der Cryotherapie neu kennengelernt. Und auch seine Endorphine.

Von Stephan Reich

26. September 2025, 14:41 Uhr

Halb nackt stehe ich vor einem Spiegel, bekleidet nur mit Mütze, Mundschutz, Handschuhen und Socken. Hinter mir summt sie schon, die Kältekammer, als würde sie mir zuflüstern, was ich gleich denke: Brrrr. Während ich mich frage, was ich hier eigentlich mache, läuft mir ein kalter Schauer über den Rücken, aber was weiß ich in diesem Moment schon von echter Kälte? Nicht viel. Das wird sich gleich ändern. "-110 Grad" steht auf der Tür. Kann das wirklich stimmen? Ich nehme den Griff in die Hand und öffne die Kammer. Ein Schwall Nebel schlägt mir entgegen.

Auch wenn es sich anfühlt wie ein Portal nach Sibirien, befinde ich mich mitten in Frankfurt am Main. Hier gibt es mehrere Anbieter von Kältekammeranwendungen, ich habe mich für doctorfrost entschieden, deren Räume voll stylischer Möbel sind, futuristisch irgendwie. Das Unternehmen ist gut gebucht, bald wird

es nach Bad Homburg expandieren.

Cryotherapie ist aktuell der heiße Scheiß im weiten, vagen Feld zwischen Medizin, Sport, Beauty und Wellness. Praktisch in jeder größeren Stadt im Land gibt es mittlerweile Anbieter von Kältekammern, Kältesaunen, es gibt sogar eine Anwendung namens Cryolyse, bei der mit einer Art Schlauch Fettzellen radikal runtergekühlt und so zum Platzen gebracht werden sollen. Autsch.



Cryotherapie ist aktuell der heiße Scheiß im weiten, vagen Feld zwischen Medizin, Sport, Beauty und Wellness. © Marc Krause für DIE ZEIT

Die Werbeversprechen der Anbieter sind ein echtes Rundum-sorglos-Paket.
Schmerzlindernd, stimmungsaufhellend,

hautstraffend sollen Besuche in der Kältekammer sein, auch gegen Entzündungen und beim Abnehmen sollen sie helfen, den Stoffwechsel anregen, das Immunsystem stärken, die Leistung steigern (welche eigentlich?) und die Regeneration beschleunigen. Und ich sage mal so: Ich könnte fast alles davon gebrauchen.

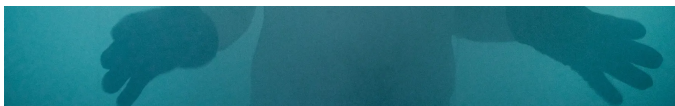
Cryopoint, Coolzone, Cryo Center – man könnte es angesichts der futuristischen Namen denken, aber die Behandlung mit Kälte bei verschiedenen Leiden ist nichts Neues. Schon Hippokrates empfahl Eis und Eiswasser als Kur bei Schmerzen [<https://www.zeit.de/thema/scmerz>], Schwellungen oder Fieber. In Deutschland popularisierte Sebastian Kneipp die Eisbäder. Und auch ohne sich ins kalte Vollbad zu setzen, kennt man Kälte als Hausmittel bei allerlei Zipperlein. Stößt man sich den Kopf, kühlt man die Beule. Fußballer werden mit Eisspray behandelt, bei Sportverletzungen gibt es die sogenannte PECH-Regel, Pause, Eis, Compression, Hochlagern.

Als Urvater der modernen Kältekammer gilt Toshiro Yamauchi, ein japanischer Rheumatologe, der Ende der Siebziger zur

Wirkung von Kälte bei rheumatischen Erkrankungen forschte. Und die erste Kältekammer mit -175 Grad gebaut haben soll.

Danke für nichts, Hippokrates, Kneipp und Yamauchi, denke ich, als ich in der Vorkammer stehe und friere. Also so richtig friere. Schon in dieser Kammer, in der bei -85 Grad so etwas wie ein Aufwärmen stattfindet, nur andersherum, ohne ich die Grenzerfahrung, die auf mich zukommt. Werde ich am Ende der zwei Minuten in der Hauptkammer aussehen wie Jack Nicholson am Ende von "The Shining" [<https://faroutmagazine.co.uk/the-movie-that-pushed-jack-nicholson-to-the-limit/>]? Was sagt mein Körper zu einer so absurden Kälte? Ich mag ihn ja gern, aber unser Verhältnis ist nicht immer einfach. Das Zwicken im Rücken, die Fettpölsterchen, die ab 30 einfach kamen und blieben, wie ungebetene Gäste. Aber genau das soll ja hier bekämpft werden.





Der Autor im Blizzard: Die Kälte stresst den Körper, die Muskeln zittern. © Marc Krause für DIE ZEIT

Doch da gibt es den ersten Schluck Eiswasser in den Wein. Gegen Schmerzen oder Entzündungen könnten Kältekammern helfen, sagt Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Aber: "Viele andere Dinge, etwa Gewichtsverlust oder Hautstraffung, sind lediglich Werbeversprechen der Anbieter."

Ich habe weder Rheuma noch Schmerzen, allerdings leichtes bis mittelleichtes Übergewicht. Und dabei wird es allem Anschein nach auch bleiben, denn abnehmen werde ich heute nicht, sagt Froböse. Zwar gebe es eine kleine Erhöhung des Kalorienumsatzes. Die Kälte stresst den Körper, die Muskeln zittern, dabei werden Kalorien verbrannt. "Aber der Umfang ist nicht nennenswert. Man kommt nicht aus der Kammer und hat ein Kilo abgenommen." Abnehmen mit Kälte, es wäre ja auch zu schön gewesen. Hätte ich aber wissen müssen, schließlich versuche ich es ja seit Jahren

erfolglos mit, haha, Eiscreme.

Ich öffne die Tür zur Hauptkammer. Meine Polarexpedition beginnt, für zwei Minuten stecke ich nun im Packeis fest. Eins, zwei, drei. Es ist wirklich unfassbar kalt. Der Raum ist vielleicht zwei mal zwei Meter groß und komplett leer, eisiger Nebel wabert durch die Luft, am Boden haben sich Eiskristalle gebildet. Mein Blick geht sehnsüchtig durch die Scheibe nach draußen, wo die Sekunden von der Uhr ticken. Fünf, sechs, dann sieben, verdammt, Zeit, vergeh doch bitte schneller. Unwillkürlich fange ich an, auf der Stelle zu laufen, als könnte ich der Kälte davonmarschieren. Mein Körper macht einfach irgendwas. Ich sehe, wie meine Arme emporsteigen und meine Hände wedeln, als tanzte ich zu einem imaginären Song, Ice, Ice, Baby. Dann muss ich lachen. Weil es wirklich so lächerlich kalt ist. Und weil ich an den Witz meiner halb besorgten Frau denken muss: Egal, was du tust: Leck nicht an der kalten Wand.

Aber welche Wirkungen hat er denn nun nachweislich, der Kälteschock für den Körper? Ich frage nach bei Philipp Klemm. Der Oberarzt und Sektionsleiter der Osteologie und Physikalischen Medizin der Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim behandelt seine

Rheumapatienten mit der Kältekammer, ebenso forscht er zum Thema und hat mehrere Studien zur Wirkung von Ganzkörperkältetherapie bei rheumatischen Erkrankungen und Schmerzserkrankungen veröffentlicht.

Für eine Studie zu rheumatoider Arthritis [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35238767/>] teilte Klemm Teilnehmer mit vergleichbaren Erkrankungsprofilen in zwei Gruppen auf: Alle erhielten Medikamente und eine physikalische Therapie, die Patienten einer der beiden Gruppen gingen zusätzlich in die Kältekammer. "Nach 14 Tagen zeigte sich, dass die Patienten mit Kältetherapie deutlich in ihren Schmerzen, im Grad der Entzündung und auch in der Funktion verbessert waren", sagt Klemm. Teilweise seien die Effekte sogar nach drei Monaten noch zu sehen gewesen, relevante Nebenwirkungen habe es nicht gegeben. "Die Effekte waren toll", sagt Klemm. "Kältetherapie ist kein Heilsbringer, aber sie kann ein zusätzlicher Baustein sein, um in Phasen mit hoher Krankheitsaktivität kurzfristig Linderung zu bringen."

Generell aber, das muss man sagen, ist die Studienlage eher dürrtig. Viele der Studien



haben zu wenige
Teilnehmer, andere
sind reine

Die Räume sind cool, das
Licht atmosphärisch. Fühlt
sich nach Wellness an.
© Marc Krause für DIE ZEIT

Beobachtungsstudien, in denen die Probanden nur befragt und nicht vermessen werden. Welche Effekte dabei Placebo sind, lässt sich kaum erkennen. Viele vermeintlich positive Effekte von Kälteanwendungen sind deswegen in der Fachwelt umstritten. Die amerikanische Food and Drug Administration – die Behörde, die in den USA Medikamente und medizinische Anwendungen prüft – schrieb 2016 in einem Bericht, dass Kältekammern weder empfehlenswert seien noch einen bewiesenen medizinischen Nutzen hätten.

"Es muss noch viel geforscht werden", sagt

auch Klemm. "Wenn Sie sich nach einer Kältebehandlung besser fühlen, kann das viele Gründe haben." Man zahle 30 Euro, gönne sich also was. Die Räume sähen cool aus, das Licht sei atmosphärisch, es fühle sich nach Wellness an. "Das können alles Einflussfaktoren sein, die bei Ihrer Bewertung eine Rolle spielen können, die aber nicht messbar sind", sagt Klemm. "Man braucht deswegen unbedingt den Vergleich in randomisierten Studien." Am besten gleich mehrere, denn nur so lassen sich Ergebnisse bestätigen wie etwa die aus einer Arbeit zum Effekt von Kältekammer-Anwendungen bei Depressionen [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2734249/>], die zeigen sollen, dass Ganzkörperkältetherapie möglicherweise kurzfristig bei Stimmungs- und Angststörungen helfen könne.

Von Hochstimmung merke ich nach einer halben Minute noch nicht viel. Eher Beklommenheit: Bin ich wirklich fit genug für diese Kälte? Was, wenn ich jetzt einfach zusammenbreche? Mein diffuses Hypochondertum übernimmt die Leitung, das mir immer mal einflüstert, dass irgendetwas sicherlich ganz und gar nicht stimmt. Und das jetzt, im ewigen Eis dieses Selbstversuchs, gnadenlos an die Oberfläche kommt. Vor dem Gang in die Kältekammer habe ich eine ganze

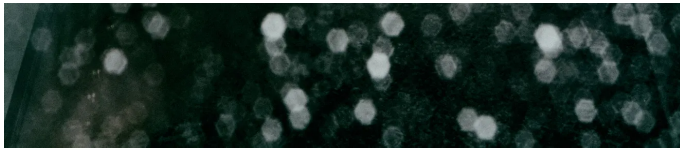
Reihe an Fragen beantworten müssen. Größe, Gewicht, Dutzende mögliche Vorerkrankungen, die ich allesamt mit Nein abhaken konnte. Eigentlich ein schönes Gefühl: Mein Körper ist wie ein altes Auto mit Dellen und Kratzern, aber Motor und Getriebe tun weiter, was sie sollen. Klar, irgendwann wird auch diese alte Karre liegen bleiben. Doch wohl nicht hier, weil ich die Schneeketten vergessen habe?

In der Tat ist ein Besuch in der Kältekammer nicht jedem uneingeschränkt zu empfehlen. "Das ist schon eine Belastung für den Körper. Es sollte keine Herz- oder Kreislauferkrankung vorliegen", sagt Klemm. "Kälte verengt die Gefäße erst mal, danach weiten sie sich wieder. Wenn die Gefäße ohnehin verengt sind, sollte man nicht in die Kammer." Wer Zweifel hat, sollte vorher mit einem Arzt sprechen. Nicht ohne Grund also standen die Fragen nach Blutdruck, Durchblutungsstörungen, koronarer Herzkrankheit oder Herzrhythmusstörungen ganz oben auf der Liste, die ich ausfüllen musste. Auch mit Epilepsie oder während einer Schwangerschaft sollte man die Kältekammer meiden.

Eine Minute ist rum. Noch immer führe ich

meinen halb automatischen Marschtanz auf. Ich fühle die Kälte vor allem an den Armen, Beinen und, so ehrlich muss ich sein, an meinen Fettpolstern an der Hüfte. Eine Mischung aus Kribbeln und Stechen, gar nicht mal unangenehm, aber etwas, das ich noch nie gespürt habe. Interessanter als das, was an meiner Hüfte passiert, ist aber das, was in meinem Kopf vor sich geht: Es stellt sich eine gewisse innere Ruhe ein. Ich stehe halb nackt im Blizzard und bin okay damit. Die Kälte: kein Problem, ja sogar angenehm.





Die nette Dame, die die Einweisung gemacht hat, sagt, die Kältekammer sei wie ein "Überlebenskampf für den Körper".
© Marc Krause für DIE ZEIT

Dass die Kälte in der Kältekammer leichter auszuhalten ist als etwa eine eiskalte Dusche, liege daran, dass sie eine trockene sei, erklärt mir Klemm. Sie kühle nur das Äußere des Körpers herunter, die Körperkerntemperatur bleibe unberührt. "Bei Wasser ist die Wärmeleitfähigkeit deutlich höher als bei Luft, weswegen eine Dusche oder Eisbaden sehr viel unangenehmer wären." Doch egal, ob nasse oder trockene Kälte: "Durch die Kälte wird der Muskeltonus reduziert. Und der Schmerz wird gelindert, weil die Temperaturreize die Nervenbahn ins Gehirn überladen. Ebenso wird entzündliche Aktivität reduziert", sagt Klemm, auch wenn der genaue Mechanismus dahinter noch nicht bekannt sei.

Das mit den Entzündungen ist auch der Grund, warum viele Spitzensportler auf die Kälte schwören. Spätestens seit Per Mertesacker ist auch dem Laien die Eistonne

ein Begriff [<https://www.youtube.com/watch?v=m64Y6-ZpFt0>], diverse Bundesligavereine verfügen in ihren Räumlichkeiten mittlerweile selbst über Kältekammern. "Bei einer Belastung entstehen auch immer kleinere Entzündungen, die Heilungsprozesse und die Leistungsfähigkeit behindern", sagt Froböse. "Die Kältebehandlungen sollen deswegen die Regenerationszeit beschleunigen." Doch auch hier gibt es einen kleinen Wermuts-Eiszapfen: "Das gilt nur für Spitzensportler. Amateursportler brauchen das nicht. Da reicht eine kalte Dusche, weil die Belastung viel geringer ist", sagt Froböse. Und auch Klemm sagt: "Abseits von rheumatischen Erkrankungen können sie mit einer kalten Dusche wahrscheinlich denselben Effekt haben."

Eine kalte Dusche habe ich natürlich auch zu Hause, aber die fühlt sich ja anders an, einfach unangenehm. Die Kältekammer ist, so hat es mir die nette Dame gesagt, die mich in die Benutzung der Kammer einwies, ein "Überlebenskampf für den Körper." Und weil der Körper gewinne, fühle sich das toll an. Und sie hat recht. Die zwei Minuten sind um, und während ich noch einmal 30 Sekunden in der Vorkammer ausharre (pillepalle, was sind schon -85 Grad), spüre ich

das Triumphgefühl anrollen. Als ich die Kammer ganz verlasse und in die Umkleide trete, fühlt es sich an, als würde sich die Welt wie eine warme Decke um meine Schultern legen. Und wie ich zuvor unwillkürlich marschierte und tanzte, gebe ich jetzt Jubellaute von mir. Woohoo. Wow. Yes. Woohoo.

Yes, wohoo, wow – in der Medizin heißt das: "eine hormonelle Aktivierung", erklärt Froböse. "Sie haben gute Laune, weil es so stressig war für den Organismus. Das regt im Anschluss eine Ausschüttung von Endorphinen an, die Stimmung hellt sich auf." Na klar, ich habe ja einen Überlebenskampf gewonnen. Die Studienlage ist mir in diesem Moment relativ egal, ein Pragmatismus, den auch Klemm teilt. "Was wirkt, wirkt", sagt er lapidar.

Nach dem Gang in die Kältekammer begleitet mich eine Art Wohlbehagen durch den Tag. Ich fühle mich, als hätte ich Sport gemacht, ohne dass ich Sport gemacht habe, was mir als Sportmuffel die beste Form des Sports scheint. Ich bin auch sehr viel besser drauf als zuvor. Ich verspüre eine Art Ruhe, als läge mir auch innerlich eine Decke um die Schultern. Was genau ich in der Kältekammer gesucht habe,

weiß ich eigentlich nicht. Zipperlein habe ich keine, ich bin einfach ein ganz normaler, bisschen zu unfitter Typ. Gesünder bin ich nun wahrscheinlich nicht, schlanker sowieso nicht, und was mein Stoffwechsel so macht, kann ich nur erahnen. Aber gute Laune habe ich schon.

Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende [<https://www.zeit.de/we>], Ausgabe 39/2025.