



Nutzen der Kälteanwendungen Alpha Cooling in der Stressprävention

Von Prof. Dr. Peter Schneider, Hochschule des Bundes

Wirkung von Kälte

Die positiven Effekte von Ganzkörper-Kälteanwendungen in speziellen Kältekammern bei etwa -100 °C sind schon seit längerem bekannt. Studien zeigen, dass solche Anwendungen das Stresserleben reduzieren können – insbesondere neigen Menschen nach wiederholten Sitzungen zu weniger Sorgen und Grübelgedanken. Darüber hinaus verbessern sie die Schlafqualität und wirken sich insgesamt förderlich auf das psychische Wohlbefinden aus (Szczepańska-Gieracha et al., 2014).

Allerdings müssen es nicht immer extrem kalte Kältekammern sein, um diesen Nutzen zu erzielen. Auch kalte Duschen oder Kältebäder bei Temperaturen um $+10$ bis $+20\text{ °C}$ können das subjektive Wohlbefinden steigern und die mentale Belastbarkeit stärken (Blades et al., 2024; Knill-Jones et al., 2015). Selbst lokale Anwendungen, etwa eine gezielte Kühlung an Stirn oder Nacken, zeigen in Studien positive Effekte auf das erlebte Stressniveau (Baker et al., 2021).

Stressabbau und mentales Wohlbefinden

Die günstigen Effekte von Kälte zeigen sich nicht nur in Befragungen, sondern auch in körperlichen Messwerten. So führt Kälteexposition häufig zu einer erhöhten Herzratenvariabilität (das ist ein Maß für die Anpassungsfähigkeit des Herzschlags) und zu einer niedrigeren Herzfrequenz. Beides sind klare Hinweise auf eine verstärkte Aktivität des Parasympathikus, also desjenigen Teils des Nervensystems, der für Entspannung, Erholung und Stressabbau zuständig ist (Jungmann et al., 2018). Dadurch wird die Regeneration nach körperlichem Stress erleichtert (Swenson et al., 1996).

Einfluss auf Gefühle

Darüber hinaus beeinflusst Kälte auch unser emotionales Erleben. Schon nach einer kurzen Kälteanwendung berichten Menschen von einer spürbar positiveren Stimmung und einem Rückgang negativer Gefühle wie Nervosität oder Bedrücktheit. Moderne Messungen der Gehirnaktivität zeigen zudem, dass Kälte die Selbstregulation fördert – also die Fähigkeit, mit Emotionen bewusst und konstruktiv umzugehen (Yankouskaya, 2024).

Einfachheit und Sicherheit der Anwendung

Ein besonderer Vorteil von Alpha liegt in seiner kontrollierten und sicheren Anwendung: Es löst keinen plötzlichen Kälteschock aus und stellt damit keinen zusätzlichen Stressreiz dar.

Und im Vergleich zu klassischen Verfahren wie Eispackungen, Kältesprays oder Eisbädern bietet Alpha eine deutlich geringere Verletzungsgefahr, da Risiken wie Erfrierungen, Nervenreizungen oder Herzrhythmusstörungen vermieden werden (vgl. Klimek et al., 2024).

Zudem ist die Anwendung einfach in den Alltag integrierbar und leichter durchzuführen als kalte Duschen oder längere Kältebäder.

Damit stellt Alpha nicht nur eine effektive, sondern auch eine sichere, leicht umsetzbare und nicht-medikamentöse Möglichkeit zur Stressprävention und Förderung des Wohlbefindens dar.