



SPONSORENINTERVIEW

EISKALT ZUM ERFOLG

„Ich leg' mich jetzt erst mal drei Tage in die Eistonne“, kündigte Profi-Kicker Per Mertesacker am Ende eines Interviews nach dem harten Achtelfinalspiel der Nationalelf gegen Algerien im Jahr 2014 an. Damit fing alles an und im Profisport ist sie heute nicht mehr wegzudenken – die Ganzkörperkältetherapie. Fußballstars von Bayern München, Porto, Chelsea oder Leverkusen nutzen sie. Von damals bis heute wurde die „Eistonne“ jedoch professionalisiert. Jetzt gibt es die Eiskabine und eine Praxis in Bonn-Beuel bietet dieses High-Tech-Verfahren an. **BLAUROT!** Sprach mit Stephanie Theuerzeit, Heilpraktikerin und Mitinhaberin der Gemeinschaftspraxis Theuerzeit GbR.

BLAUROT!

Hallo Stephanie, mit Deinem Mann betreibst Du eine Gemeinschaftspraxis - unter anderem zur ganzheitlichen Schmerztherapie. Dort bietet Ihr auch die Ganzkörperkältetherapie in Form der Eiskabine an. Was genau versteht man denn unter einer Eiskabine?

Stephanie Theuerzeit:

Die Eiskabine gehört zu den Verfahren der physikalischen Medizin und besteht in der Anwendung von Kälte zu therapeutischen Zwecken. Die kurzzeitige Abkühlung bei bis zu -160°C begünstigt im Körper eine Vielzahl positiver Reaktionen. Die Therapie wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Zudem werden Regenerations- und Heilprozesse beschleunigt und der Spannungszustand, die Durchblutung und der Stoffwechsel in der Skelettmuskulatur beeinflusst. Die klassischen Anwendungsgebiete sind chronischen Schmerzen, Rheumabeschwerden, Muskelschmerzen, Schmerzen nach Operationen und Verletzungen, akuten Sportverletzungen oder sonstige akute Schmerzen.

BLAUROT!

$-160^{\circ}\text{Celsius}$, ist das nicht zu kalt, wie lange kann man das aushalten?

Stephanie Theuerzeit:

Da es sich um eine sehr trockene Kälte handelt, wird diese für gewöhnlich nicht als so kalt empfunden. Das maximale Wirkspektrum liegt bei 3 Minuten. Länger bleibt man nicht in der Eiskabine. Wenn es aber zu kalt wird, der kann die Anwendung jederzeit unterbrechen.

BLAUROT!

Seit Neustem kommen auch die Spieler der Rheinlöwen zu Euch in die Eiskabine. Wie kam es dazu?

Stephanie Theuerzeit:

Mit der Eiskabine haben wir das Leistungsspektrum unserer Praxis im November letzten Jahres erweitert. Da wir im Bonner, Kölner und Düsseldorfer Raum die einzigen Anbieter sind, hat sich das sehr schnell herumgesprochen. Es ergaben sich auch Gespräche mit dem Vorstand des BSC, sodass wir uns jetzt glücklich schätzen, Teil der Sponsorenfamilie sein zu können.

BLAUROT!

Warum genau kommen die Spieler in die Eiskabine?

Stephanie Theuerzeit:

In erster Linie geht es um die Beschleunigung des Regenerationsprozesses nach den Spielen. Aber auch wegen kleinerer Blessuren, Schmerzen oder

akuten Sportverletzungen nutzen die Spieler die Kältetherapie. Die Erfahrung zeigt, dass schon nach der ersten Anwendung eine Schmerzlinderung eintreten kann. Zudem wird die Mobilität gefördert, was zum Therapiekonzept der Physiotherapeuten eine sinnvolle Ergänzung darstellt.

BLAUROT!

Und wie läuft das dann genau ab?

Stephanie Theuerzeit:

Das Trainerteam um Daniel Zilken entscheidet welcher Spieler in die Eiskabine soll und bespricht die Termine mit uns. Die Anwendung selber geht dann recht zügig. Meist kommen die Jungs zu dritt oder zu viert und gehen nacheinander jeweils für drei Minuten in die Eiskabine. Nur wenn ein Spieler das erste Mal bei uns ist, dauert es etwas länger, da zuvor noch ein allgemeiner Gesundheitscheck stattfindet.

BLAUROT!

Wir haben gehört, es soll noch einen verschönernden Nebeneffekt geben?

Stephanie Theuerzeit:

Nun ja, bei einer Anwendung verbrennt der Körper bis zu 700 kcal. Weiterhin werden unliebsame Dellen und Beulen in der Haut reduziert und die Haut gefestigt. Es findet gewissermaßen ein modernes Bodyforming statt. Die Damenwelt schwört darauf.

BLAUROT!

Mal ehrlich, wer hat eigentlich den Stein des Sponsorings eines Fußballclubs ins Rollen gebracht – Du oder Dein Mann?

Stephanie Theuerzeit:

Wir haben schon länger geplant, unser soziales Engagement auf einen regionalen Verein auszuweiten. Der Fußball verbindet uns dabei seit über 20 Jahren. Ich habe meinen Mann nämlich während einer Fußball-Liveübertragung in der Kneipe kennengelernt.

BLAUROT!

Na da schließt sich dann ja der Kreis. Und wie lebt es sich als Teil der BSC-Familie?

Stephanie Theuerzeit:

Klasse, wir sind sehr freundlich aufgenommen worden. Man merkt, dass hier eine Menge Herzblut am Start ist. Das ist ansteckend!

BLAUROT!

Stephanie, vielen Dank für das Gespräch und Deine tolle Arbeit mit den Spielern.

