

itiker
n erst
Juli

vertretung:
nin fällt aus

icksprache mit der
ie Bezirksverwal-
el den nächsten Sit-
ler Bezirksvertre-
n. Statt am Mitt-
wird das Gremium
h, 5. Juli, ab 17 Uhr
ungssaal des Rat-
rich-Breuer-Straße

zirksbürgermeister
ante am Mittwoch
die Verschiebung:
chwierigkeiten aus
den, die uns dazu
n, erst im Juli zu ta-
letzte Sitzung vor
use und deshalb
Ferien einige The-
d beschlossen wer-
erforderliche Stel-
r Verwaltung erst
ni vorliegen wür-
ertagung erforder-
hol

zeit der
reunde

aturfreunde Bonn
ommerferien Akti-
forscherinnen und
ab sechs Jahren in
en Naturfreunde-
einaustraße 1 un-
ers an. In der Zeit
Juli, bis Freitag, 4.
n Montag, 7. Au-
25. August, wer-
Ausflüge unter-
rd geklettert, ge-
nd vieles mehr. Die
jeweils von 8 bis
itere Informatio-
lichkeit zur An-
ter www.natur-
vorstand@na-
e oder unter
Die Anmeldung
öglich. ffr

party
Awo

e Bonner Cryp-
n kommenden
n 18 Uhr in den
terwohlfahrt in
statt. Schwer-
is Erpressungs-
Cry“. Die Köln-
ty ist ein Ge-
, das Laien
in Computersi-
Sie wird getra-
des Chaos
öln, des Köln-
der Free Soft-
urope, des Ar-
Vorratsdaten-
inzelpersonen.
nach Auskunft
it einigen Wo-
Programm ver-
platte und ver-
ein. Lösegeld
sseln. kph

Frost gegen den Frust

Selbstversuch gegen Rückenschmerzen: Drei Minuten in einer Eiskabine bei 160 Grad minus



Ein Mann, ein Kältebad: Redakteur Holger Willcke genießt die Therapie in der Eiskabine sichtlich. Für ein paar Minuten umgeben ihn Temperaturen von bis zu 160 Grad Celsius – und zwar unter Null.

FOTO: MAX MALSCH

VON HOLGER WILLCKE

BEUEL. Fast jeden Morgen beim Aufstehen aus dem Bett dasselbe Gefühl: steifer Rücken, leichte bis mittlere Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Die morgendliche Gymnastik und ein Waldlauf verbessern zumindest die Beweglichkeit im Rücken. Doch dieser Zustand hält nur eine gewisse Zeit an, weil das werktägliche Sitzen auf dem Bürostuhl in der Redaktion die Steife schnell reaktiviert. Massage, spezielles Rückentraining und immer mal wieder eine Spritze helfen nur temporär, dauerhaft hilft nichts davon. Mein Orthopäde gab mir kürzlich einen Tipp: Kältetherapie – und zwar für den gesamten Körper.

Der Arzt liefert auch direkt eine neue Adresse. Die Praxis liegt in Pützchen und somit auf meinem täglichen Weg ins Büro. Ein Anruf, ein Termin – und schon sitze ich auf einem Beratungssessel. Vor mir nimmt Stephanie Theuerzeit Platz. Die Heilpraktikerin hat sich auf die Behandlung von Schmerzen des aktiven und inaktiven Bewegungsapparates spezialisiert. Sie informiert mich ausführlich über die Wirkungsweise der Ganzkörperkältetherapie: „Der kurze, aber kräftige Kälteeritz auf der Körperoberfläche beeinflusst die Reflexbahnen und wirkt auf die zentralen Steuerungsfunktionen sowie auf das Immun- und Hor-

monsystem. Dadurch tritt eine schmerzlindernde Wirkung ein.“

Die Kältetherapie eignet sich laut Heilpraktikerin aber nicht für jeden Menschen. Personen, die zum Beispiel unter extrem hohem Bluthochdruck, an akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und unter Durchblutungsstörungen leiden, sollten die Eiskabine meiden – genauso Patienten, die einen Herzschrittmacher tragen. Da ich nicht zu diesem Personenkreis zähle, starte ich das kleine Abenteuer: Drei Minuten Aufenthalt in der Eiskabine bei minus 160 Grad Celsius. Klingt kalt, ist es auch.

Auf meine Frage, was ich denn alles anziehen darf, löse ich bei Stephanie Theuerzeit ein verschmitztes Lächeln aus: „Anziehen? Sie ziehen bis auf die Unterhose alles aus. Ich gebe Ihnen Handschuhe, warme Socken und Filzpantoffeln – mehr nicht.“ Die Vorstellung, dass diese extreme Kälte sofort auf meine Haut einwirkt, lässt mich kurzzeitig zurückschrecken. Breche ich den Versuch ab? Nein, Kneifen kommt nicht in Frage. Also, raus aus den Klamotten, rein in die Opa-Pantoffeln und ab in die Eiskabine. Meine Hoffnung, als 1,86 Meter großer Mensch werde ich wohl oben ein ganzes Stück über die Kabinenkante herausragen, schwindet

schnell. Die Eiskabine hat einen mittels Motor beweglichen Boden, der dafür sorgt, dass nur der Kopf oben raus lugt.

Die Heilpraktikerin schließt die Tür und startet das Kältesystem: Die Kyrosaua füllt sich mit Nebel, Stickstoff erzeugt die extreme Kälte. Zuerst spüre ich kaum etwas. Doch schon nach einer Minute merke ich, wie die Kälte mich umhüllt. „Treten Sie auf der Stelle und legen Sie die Hände auf den Kabinenrand“, ordnet Theuerzeit an. Gesagt, getan. Die Bewegung tut gut. Die Kälte ist sehr trocken, mit unserer feuchten Winterluft nicht vergleichbar. Nach zwei Minuten ist mir kalt, es ist aber nicht unangenehm. Nach drei Minuten ist mir richtig kalt, was aber auch Sinn des ganzen Unterfangens ist. „Sie haben es geschafft“, ruft die Therapeutin und öffnet die Kabinentür. Nach dem Verlassen der Eiskabine setzt sofort eine deutlich spürbare Gegenreaktion ein: Ein Gefühl der Wärme zieht durch den Körper, das Blut pulsiert in den Adern. Die Haut auf den Oberschenkeln wird Rot und wohligh warm. Ich empfinde Frische und Fitness statt Müdigkeit und Steife.

Stephanie Theuerzeit empfiehlt mir, in den nächsten Stunden und Tagen zu beobachten, wie lange der Effekt anhält, ob die Gelenke be-

weglicher werden und wie sich der Muskelschmerz entwickelt. Abhängig von diesen Erfahrungen will sie dann ein Therapiekonzept ganz persönlich auf mich abstimmen: Massage, Training, Eiskabine.

Tags darauf: Schon beim Aufstehen bilde ich mir ein, dass das Rückenskelett geschmeidiger wirkt, auch in den Knien läuft es runder. Das Ergebnis teile ich dem Orthopäden mit. Jürgen Römer von der Orthopädischen Praxis Bonn antwortet mir: „Die Ganzkörperkältetherapie als begleitende Therapie kann bei akutem und chronischem Schmerz, wie beispielsweise der Arthrose oder eines Bandscheibenvorfalles, helfen. Sie wirkt unter anderem schmerzlindernd und entzündungshemmend.“

► Weitere Informationen unter www.kaeltetherapie-bonn.de

Die Kosten

Die Eiskabine in Pützchen ist in der Region Köln/Bonn die einzige ihrer Art. Nach Auskunft der Praxis und des Orthopäden soll es eine vergleichbare Einrichtung beispielsweise in Münster geben. Ein Einzeltermin dauert etwa 30 Minuten und kostet 49 Euro. Durch eine Mehrfachnutzung kann man die Kosten auf 29 Euro pro Sitzung reduzieren. Die Praxis behandelt mit der Kältetherapie auch kleinere Verletzungen der Spieler des Bonner SC. hol

Mü
den

HOLZLA
weiten d
Pfungst
Holzlar
von 11
Program
die histo
ner Auss
Mühlent
lage des
Die Holz
funktion
im Bonn
500 Jahr
vermutli
Holzlar.
Landsch
(LVR) un
„Mühlent
historisch
werke in
rungen,
toren r
cken in d
an. Die
Aktionen
lenregion
sehen. A
grammhe
kostenlos
len@lv.

Z
H

NIEDERF
flug ins
Niederh
ein. Ger
ter Hei
gehen.
darum,
nes Ges
meinsa
Ausflu
Sankt
straße
über d
formier
Möglich
erkunde
Messe i
staltet u
dem Aut
rück. W
Kinder d
derbetre
dungen l
und sollt
ni, im je
reicht we

OBERKAS
ni, lädt
sel von
rell-Work
machen
Oberkass
skizziere
nern. Die
ro. Anme
an info@