

- PMID: 21829501; PMCID: PMC3145670.
- 87 Wikipedia »Kryotherapie«
- 88 Azevedo K P, Bastos J A I, de Sousa Neto I V, Pastre C M, Durigan J L Q: Different Cryotherapy Modalities Demonstrate Similar Effects on Muscle Performance, Soreness, and Damage in Healthy Individuals and Athletes: A Systematic Review with Metanalysis. *J Clin Med.* 2022 Jul 30;11(15):4441. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35956058> (Stand: 12.01.2024)
- 89 Stange 2022.
- 90 Uwe Lange, Gießen, zitiert in: Weisenburger L: »Bringt das was? Kältekammer« in *Apotheken-Umschau B 7/22*, S. 44–45.
- 91 ausführliche Darstellung: Fink-Reuter, C (Red.): *Lightfaden Medikamente und Physiotherapie*, Urban & Fischer, 1999.
- 92 <https://www.tagesspiegel.de/wissen/kalte-totet-mehr-menschen-als-hitze-5454517.html> (Stand: 12.01.2024)
- 93 Wissen & Staunen Nr. 3/23, S. 66.
- 94 Kräuchi 1999, Lowry 2009
- 95 zitiert in: Praetorius F: *Überleben im (eis-)kalten Wasser: Nur von der Unterkühlungsdauer abhängig?* FBCREATE 5527. 2004 Kreuzer-Abteilung des Deutschen Segler-Verbandes

## Sachverzeichnis

### A

Akren 50  
Auflagen 41

### B

Bäder 42  
– ansteigende 43  
– Armbäder, kalte 42  
– Fußbäder, warme 43  
– Kohlensäurebad 45  
– Vollbad 44  
– wechselwarme 43  
Badezusätze 44

### D

Dampfbäder 99  
Dauerbrause 47  
Dezimeterwellentherapie 62

### E

Einmannsauna 99  
Eis am Stiel 104  
Eisbaden 14, 108  
– Gefahren 112  
– gesundheitliche Folgen 110  
– Wirkung 109  
Eishose 105  
Eissprays 106  
Elektrotherapie 57  
Erbsen, kalte 53

### F

Fettgewebe, braunes 25  
Fieber 20  
Fußpilz 70

### G

Gänsehaut 19  
Ganzkörperkältetherapie 113  
– Depressionen 116  
– Hauterkrankungen 117  
– Nebenwirkungen 117  
– Schmerzen 116  
– Sport 116  
– Wirkung 115  
Ganzkörperüberwärmung 56  
Gleichstromtherapie 58  
Guss, kalter 36

### H

Hausmittel 50  
Heilfasten 49  
heiße Rolle 30  
Heizdecke 52  
Heizkissen 52  
Hitzetod 23  
Hochvolttherapie 61  
Hot-Stone-Massage 47  
Hydrotherapie 12  
– Reizstärke 31  
Hyperämie 29

Hyperthermie 20  
Hypothermie 21, 107

### I

Infrarot-Kabinen 100  
Infrarotlicht 55

### K

Kälte  
– Wirkung 18  
Kältebrand 118  
Kältekammer 113  
Kältekompressen 104  
Kaltlufttherapie, örtliche 105  
Kaltreiz 28, 29  
– Reaktionen 103  
– Regeln 32  
Kaltrezeptoren 19  
Kirschkerntkissen 52  
Kompressen 41  
Kopfdampfbäder 46  
Körperkerntemperatur 18  
Kryochirurgie 106  
Kryotherapie 101  
– Wirkung 104  
Kurzwellentherapie 61

**M**

Massagen 74  
 Mikrowellentherapie 62  
 Mittelfrequenztherapie 60

**N**

Nah-Infrarotlicht 55

**P**

Peloide 45  
 Perspiratio insensibilis 22  
 Prießnitz-Wickel 38

**R**

Raumtemperatur 25  
 Reizstrom 60  
 Rotlicht, klassisches 55

**S**

Sauna 64  
 – Abhärtung 75  
 – Abkühlung 72  
 – Ablauf 69  
 – Alkohol 70  
 – Altersgrenze 93  
 – Atemwegserkrankungen 78  
 – Aufguss 66, 67, 68

– chronische Rückenschmerzen 84  
 – Dauer 71  
 – Diabetes 81  
 – Entzündungsbereitschaft 87  
 – Erkrankungen 78  
 – Fibromyalgie 87  
 – Gefahren 69  
 – Gegenanzeigen 98  
 – Haut 89  
 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen 78  
 – Kopfschmerzen 88  
 – Krampfadern 89  
 – Luftfeuchtigkeit 67  
 – Nierenerkrankungen 83  
 – Ödeme 88  
 – Rheuma 83  
 – Schwangerschaft 92  
 – Sport 91  
 – Temperatur 65  
 – Wärmeübertragung 65  
 – Wohlbefinden 90  
 Schlafstörungen 91  
 Schlenzbad 30  
 Sonnenbank 74  
 Sport bei Hitze 22  
 Stangerbad 59

**T**

Tauchbecken 72  
 TENS-Geräte 60  
 Thermorezeptoren 19  
 Trinken 23  
 Trockenbürstungen 34

**U**

Überwärmungsbäder 100  
 Ultraschall 62

**W**

Waon-Therapie 100  
 Wärme  
 – Wirkung 17  
 Wärmekabinen 100  
 Wärmepflaster 52  
 Wärmflasche 51  
 Waschungen, kalte 35  
 Wasserdruck 33  
 Wasserhaushalt 21  
 Wasserreten 35  
 Wickel 37, 40  
 – Ingwerwickel 41  
 – Kartoffelwickel 41  
 – Wadenwickel, kalter 39  
 – Zwiebelwickel, warmer 39  
 Winterschwimmen 14, 108  
 wIRA 56

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt: <https://kundenservice.thieme.de>

Adresse: Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04,  
 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)