

Bild der Frau

• STATT RÜCKEN-OP! Nicole (47):
„Die Kälte-Box hat mich
gesund gemacht“ s. 52

GENIAL Alpha-Cooling-Behandlung stoppt Schmerzen

2 pro Tag
wirken Wunder
**FIT-NEWS
vom Apfel**
Mit (herzhaften)
Rezepten s. 42

LIEBES-DISKUSSION:
**Ist Treue
altmodisch?**
Jeder 2. glaubt
nicht mehr dran s. 12



Hier mit Frischkäse & Kompott

So süß & saftig

**Jetzt bitte
Pflaumenkuchen!** s. 46

Silvia & Guido:
**Unser Bio-Bauernhof
in Dänemark** Neuer Job, neues
Zuhause, neues Glück s. 8

**Die
schönsten
Sommer-
muster**
z. B. Palazzo-
Pants s. 14



PSYCHO-SPRECHSTUNDE

Hilfe, keiner hört mir zu!
Wie Sie endlich auffallen
und bestimmen s. 50



SCHLANK-WISSENSCHAFT

So spart Eiweiß die Diät s. 3

Richtige Dosis + Top-Lieferanten + Schnelle Rezepte für jede Tageszeit



**7 Fülle-Tricks
für feines Haar**
Von Kaltluftdusche bis
Glätteisen-Knick s. 18

AKTUELL

Draußen-Urteile
Grillen 4 Mal im
Monat erlaub s. 6



Besuch beim WM-Helden
Lukas Podolski
über Ehe, Kinder und
seine Eiscafés s. 72



» AUS DER PRAXIS



Nicole kann wieder im Garten arbeiten und hat keine Angst mehr, sich zu bücken oder zu heben

Schmerzen weg in Minuten – mit Kältetherapie

■ Wo sind wir?

Bei Dr. Frank Wolfram in Bad Dürrenberg in Sachsen-Anhalt. Der Facharzt für Orthopädie und Chirotherapie behandelt Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.

■ Was kann gegen chronische Rückenschmerzen helfen?

Unter anderem eine neue Form der Kältebehandlung, bei der nur die Hände 5 x für jeweils zwei Minuten in ein Gerät gelegt werden.

■ Klappt das wirklich?

Nicole Putschky-Kaiser hat damit gute Erfahrungen gemacht: Die chronische Schmerzpatientin testete das Gerät erst bei Dr. Wolfram, führt die Behandlung seitdem selbst fort – und ist aktuell schmerzfrei!

Die Schmerzgeschichte von Nicole Putschky-Kaiser beginnt vor sieben Jahren. „Damals wurde ich von meinem Pferd im vollen Galopp abgeworfen und bin auf dem Rücken gelandet“, erinnert sich die heute 47-jährige. Mit heftigen Schmerzen wird sie in die Klinik eingeliefert. Noch mal Glück gehabt, alles in Ordnung, heißt es dort. Oder doch nicht? „Ich hatte danach weiter starke Probleme in der Lendenwirbelsäule“, erzählt die Ködnitzerin. „Erst später stellt sich heraus: Weil kein MRT gemacht wurde, wurde ein gebrochener Wirbel übersehen. In

der Folge hatte ich dann mehrere Bandscheibenvorfälle. Dadurch wurden die Schmerzen immer schlimmer – und schließlich chronisch.“

Wie bei vielen chronischen Patienten sinkt die Lebensqualität von Nicole Putschky-Kaiser drastisch. „Nach einer erfolglosen Not-OP wegen einer der Komplikationen geriet ich in einen Teufelskreis aus Schmerz und Angst und bekam Depressionen“, sagt sie. Um die Schmerzen in den Griff zu bekommen, rät ihr ein Arzt sogar zu einer Wirbelsäulen-Versteifungsoperation. „Aber das war mir viel zu riskant“, sagt Nicole. Nur Schmerztabletten und

regelmäßige Infiltrationen (mehrere gezielte Spritzen) mit Kortison helfen ihr, den Alltag zu überstehen. Doch: „Ich hatte immer wieder Schmerzen, die sich anfühlten, als wäre ich in einen Schraubstock gespannt.“

Im Oktober 2022 kommt Nicole Putschky-Kaiser schließlich der Zufall zu Hilfe: „Ich sah in einer Wissenschaftssendung einen Bericht über eine Art Anti-Schmerz-Box und einen Arzt, der eine Studie dazu durchgeführt hat. Man konnte die Box bei ihm in der Praxis ausprobieren.“

Der Arzt ist Dr. Frank Wolfram aus Bad Dürrenberg, und bei der Box handelt es sich um Alpha

12 Millionen Deutsche haben chronische Schmerzen. Durchschnittlich dauert ihre Leidensgeschichte 7 Jahre.*



Dr. Frank Wolfram setzt auf Alpha Cooling – eine Art der Kältetherapie

Cooling, eine neuartige Form der Kältetherapie. „Bei der systemischen, also auf den ganzen Körper zielenden Kältetherapie kommen meist Kältekammern zum Einsatz. Dort verbringt man nackt drei Minuten bei minus 110 Grad“, erklärt der Orthopäde. „Kälte hilft wahrscheinlich deshalb gegen Schmerzen, weil sie entzündungshemmende, schmerzlindernde und muskelentspannende Effekte hat.“ Bei der neuen Alpha-Cooling-Anwendung müssen sich Patienten nicht mal ausziehen, sondern legen nur ihre Hände in die Kammern des Gerätes. „Dort werden die Handflächen auf vier Grad gekühlt. Zugleich wird ein Unterdruck erzeugt, der verhindert, dass sich die Blutgefäße schließen. So kann das gekühlte Blut durch den Körper zirkulieren“, so Dr. Wolfram.

Er fand: Das klingt schon mal clever! Doch kann das Gerät Schmerz betroffenen wirklich helfen? „Deshalb habe ich eine Beobachtungsstudie mit 97 Patienten, die meisten davon mit



Praktisch und zeitsparend: Beim Alpha Cooling werden nur die Hände gekühlt

Rücken- und Arthrose-schmerzen, durchgeführt“, erklärt er. Alle durchliefen eine Sitzung mit jeweils fünf Kühlzyklen von zwei Minuten, dazwischen wurden die Hände bewegt, um den Blutfluss anzuregen.

Auch Sportler nutzen den Kälteeffekt

„Direkt nach der Anwendung war im Durchschnitt die Schmerzwahrnehmung schon geringer, am nächsten Morgen war sie sogar noch weiter gesunken“, erklärt der Orthopäde. „Natürlich half diese Anwendung manchen sehr gut, anderen aber gar nicht. Jetzt gilt es, das näher zu untersuchen.“

Besonders gutes Feedback gab es aber von den chronischen Schmerzpatienten. „Sie sprechen erstaunlich gut auf diese Kälte-Behandlung an.“

Auch bei Nicole Putschky-Kaiser war es so. „Direkt nach dem Test konnte ich mich erstmals seit sieben Jahren wieder bücken, wieder frei durchatmen und das Schraubstockgefühl war weg“, erinnert sie sich. Auf ihrem 180 Kilometer langen Heimweg beschließt sie, für sich und andere Schmerzpatienten in der Umgebung so ein (teures) Gerät selbst anzu-

schaffen. Weil es aktuell als Wellnessprodukt gilt und auch von Sportstudios und Salons eingesetzt wird, zahlen die Krankenkassen die Therapie nicht. „Seit ich dreimal in der Woche die Kälteanwendung mache, brauche ich keine Medikamente und keine Injektionen mehr. Aktuell bin ich sogar schmerzfrei“, sagt Nicole Putschky-Kaiser überglücklich. „Ich bin nicht mehr eingeschränkt, kann wieder Sport treiben und habe vor allem wieder Lust am Leben.“ Nur Reiten möchte sie nie wieder.

CHRISTINE BÖHRINGER

Cool heilen

→ Warzen werden vereist, Insektenstiche mit Eiswürfeln gekühlt oder Schwellungen nach Prellungen oder Zerrungen mit Coolpacks abgemildert.

Auch Schmerzpatienten kann Kälte helfen, vermutlich durch eine Mehrfach-Wirkung: Entzündungsauslösende Stoffe werden gehemmt und glücksauslösende ausgeschüttet. Die Schmerzweiterleitung nimmt ab und die Muskeln entspannen sich.

Fotos: Jörg Rietheisen

Entspannt durch die Wechseljahre

- Für hormonelle Balance und Vitalität*
- Mit der Kraft von Vitalpilzen und mit Isoflavonen aus Rotklee und Soja



Ohne künstliche Hormone



Ein guter Begleiter durch die Zeit des hormonellen Umbruchs

*Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Trivital® meno ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

Trivital® meno
aus Ihrer Apotheke