

Inhalt

Vorwort

1. Kurzer historischer Abriss
2. Gleichgewicht des Organismus und Adaptationstherapien
3. Wirkungsmechanismen der Ganzkörperkältetherapie
 - 3.1 Nerval-reflektorische Vorgänge
 - 3.2 Schmerzhemmung
 - 3.3 Entzündungshemmung
 - 3.3.1 Entstehung der lokalen Entzündungszeichen
 - 3.3.2 Organismische/systemische Reaktionen bei entzündlichen Prozessen
 - 3.3.3 Einwirkung von Ganzkörperkälteanwendungen auf entzündliche Prozesse
 - 3.4 Skelettmuskulatur und Kältewirkung
 - 3.5 Regulation des zentralen Aktivitätsniveaus durch die Ganzkörperkälteanwendung und ihre leistungssteigernde Wirkung
 - 3.6 Zusammenfassung
4. Indikationen der Ganzkörperkältetherapie
 - 4.1 Immunvermittelte entzündliche Erkrankungen
 - 4.1.1 Rheumatoide Arthritis
 - 4.1.2 Morbus Bechterew
 - 4.1.3 Schuppenflechte
 - 4.1.4 Multiple Sklerose
 - 4.2 Fibromyalgie
 - 4.3 Arthrosen, Wirbelsäulensyndrome, Tendopathien
 - 4.3.1 Arthrosen
 - 4.3.2 Wirbelsäulensyndrome
 - 4.3.3 Tendopathien
 - 4.4 Chronische Schmerzen
 - 4.5 Atopische Erkrankungen
 - 4.5.1 Neurodermitis
 - 4.5.2 Asthma bronchiale
 - 4.6 Infantile Zerebralparese
 - 4.7 Primäre und schmerzbedingte sekundäre Schlafstörungen
 - 4.7.1 Primäre Insomnie
 - 4.7.2 Schmerzbedingte sekundäre Insomnie
 - 4.8 Gleichgewichtsstörungen und Störungen der Bewegungskoordination
 - 4.9 Primäre hypotone Kreislaufregulationsstörungen
 - 4.10 Weitere Indikationen
5. Gegenindikationen, Besonderheiten und Nebenwirkungen der Ganzkörperkältetherapie
 - 5.1 Gegenindikationen der Ganzkörperkältetherapie
 - 5.2 Besonderheiten der Ganzkörperkältetherapie
 - 5.2.1 Lebensalter
 - 5.2.2 Körperlicher Zustand
 - 5.2.3 Hautzustand
 - 5.2.4 Vegetative Ausgangssituation
 - 5.2.5 Tageszeit
 - 5.2.6 Geschlecht
 - 5.3 Nebenwirkungen der Ganzkörperkältetherapie
6. Ganzkörperkälteanwendung im Leistungssport
 - 6.1 Sportverletzungen als Indikationen der Ganzkörperkältetherapie
 - 6.2 Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch Kälteanwendung
 - 6.3 Einbeziehung der Ganzkörperkälteanwendungen in Training und Wettkampf
7. Ganzkörperkältetherapie und gleichzeitige Anwendung anderer Therapien
 - 7.1 Ganzkörperkältetherapie und lokale Kälteanwendungen
 - 7.2 Ganzkörperkältetherapie und Bewegungstherapie
 - 7.3 Ganzkörperkältetherapie und Wärmeanwendungen
 - 7.4 Ganzkörperkältetherapie und körperliche Belastung
 - 7.5 Ganzkörperkältetherapie und medikamentöse Therapie
 - 7.6 Ganzkörperkältetherapie und weitere Heilverfahren
8. Therapieablauf
9. Literaturverzeichnis, weiterführende Literatur, Bildnachweis
10. Glossar
11. Anhang
 - 11.1 Kurzinformation zum Wesen sowie zu den Indikationen und Gegenindikationen der Ganzkörperkältetherapie
 - 11.2 Hinweise und Verhaltensregeln zur Ganzkörperkältetherapie
 - 11.3 Arbeitsplatzanweisung für die Ganzkörperkältetherapie (Beispiel)
 - 11.4 Technische Erläuterungen zur Kältetherapiekammer
 - 11.5 Technische Erläuterungen zur lokalen Kaltlufttherapie
12. Stichwortverzeichnis