

Eisbaden und Stimulanzen – eine wissenschaftliche Zusammenfassung



Aufgrund mehrfacher Anfragen und eigener Erfahrungen in meiner Praxis mit dem Thema gebe ich gerne eine wissenschaftliche Zusammenfassung von Eisbaden bei ADHS und gleichzeitiger Behandlung mit Stimulanzen.

Der Grund für die wissenschaftliche Auseinandersetzung war eine ausführliche Beschreibung eines Patienten, der sich eigenständig eine Kühltruhe fachgerecht in ein Eisbad umgebaut und mir von seinen Erfahrungen bei Temperaturen unter 2 Grad morgens nach ca. 1 Minute Einwirkzeit berichtet hatte. Zusätzlich erfolgte taggleich im Anschluss eine Behandlung mit Elvanse (Lisdexamphetamin) zur Verminderung der vorhandenen ADHS-Symptomatik. Er beschrieb eine deutliche Aktivierung und Fokussierung sowie den Verlust von Ängsten, die allein mit Stimulanzen nicht erreichbar gewesen seien. Das hat mich nachdenklich gemacht und zu einer umfangreichen Recherche angespornt.

Eis-/Kältebaden allein

Grundsätzlich versteht man unter Eisbaden ein Eintauchen von Teilen des Körpers oder komplett bis zum Hals in kaltes Wasser bei einer Temperatur unter 10 Grad für Sekunden bis wenige Minuten. Hierbei gilt die Grundregel, dass maximal die Zeit in Minuten im Wasser verbracht werden sollte, die das Wasser in Grad Celsius hat. Die neurochemischen Effekte werden durch kurzfristige Aktivierung peripherer Kälterezeptoren (z. B. TRPM8) und der sympathischen Stressachse initiiert und ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen und Neurotransmittern mit deutlichen Folgeaktionen im Gehirn, Fettgewebe, Immunsystem und im Bereich Herz-Kreislauf sind die Folge.

Bereits erste Sekunden nach Beginn des Kältebades steigen Herzfrequenz, Blutdruck und Ventilation im Rahmen einer Antwort des autonomen Nervensystems (Sympathikus). Zeitgleich werden ergänzend Katecholamine (Noradrenalin und Dopamin) freigesetzt.