

# 8 Gründe, warum eine Kältetherapie gut für dich ist:

## 1. Kältetherapie stärkt das Immunsystem

Regelmäßige Anwendungen der Kältetherapie können das Immunsystem stärken und beugen Krankheiten vor. Mehr Tipps, wie du dein Immunsystem stärken kannst, findest du [hier](#).

## 2. Sie lindert Schmerzen

Studien belegen eine schmerzlindernde Wirkung durch Kältetherapie. Insbesondere bei chronischen und entzündlichen Gelenkerkrankungen kommt eine Kälteanwendung zum Einsatz.

## 3 Bei Depressionen kann Kältetherapie den Gemütszustand verbessern

Die Kälte verringert die Produktion des Stresshormons Cortisol. Dadurch können leichte Depressionen positiv beeinflusst werden.

## 4 Sie fördert die Regeneration bei Sportlern

Durch die Kälteanwendung werden die beanspruchten Muskeln stärker durchblutet und können dadurch schneller regenerieren.

## 5 Kälte unterstützt beim Abnehmen

Durch regelmäßige Anwendung können die braunen Fettzellen im Körper aktiviert und somit verbrannt werden. Schau mal hier vorbei, wenn du wissen willst, [was genau beim Abnehmen im Körper passiert](#).

## 6 Strafft das Bindegewebe

Durch die verbesserte Durchblutung kann das [Bindegewebe](#) gestrafft werden und somit ein schönes Hautbild entstehen.

## 7 Kälte hilft bei Schlafstörungen

Die verringerte Produktion des Stresshormons Cortisol wirkt sich ebenfalls positiv auf den Schlaf aus.

## 8 Kältetherapie steigert das allgemeine Wohlbefinden

Ob es das Adrenalin oder die Endorphine sind, die anschließende Wärme, die durch den Körper strömt, oder einfach das Gefühl sich überwunden zu haben – nach nur wenigen Minuten fühlst du dich gut!

Quelle: <https://www.online-trainer-lizenz.de/blog/kaeltetherapie/>