



Analyse der Frage des Monats

Kälte, Wärme und individuelle Verträglichkeit

Im Juli 2026 wollten wir wissen, ob die Teilnehmenden ihr CRPS als kalt oder warm beschreiben und welche Temperaturbehandlung bei ihnen besser wirkt beziehungsweise besser vertragen wird.



Die beiden Fragen

- 1. Leidest Du an einem kalten oder warmen CRPS?
- 2. Welche Therapie schlägt bei Dir besser an bzw. was verträgst Du besser?

Ergebnis auf einen Blick

Antwort	Anzahl	Anteil
Kaltes CRPS	43	63,2 %
Warmes CRPS	25	36,8 %
Wärmeanwendungen	24	35,3 %
Kälteanwendungen	22	32,4 %
Weder Kälte noch Wärme	22	32,4 %

Grafische Auswertung

Angegebene CRPS-Ausprägung



Abbildung 1: Verteilung der angegebenen CRPS-Ausprägung (n = 68)

Besser wirksam oder verträglich



Abbildung 2: Besser wirksame oder verträglichere Temperaturbehandlung (n = 68)

Was fällt besonders auf?

- Kaltes CRPS wird deutlich häufiger genannt als warmes CRPS: knapp zwei Drittel gegenüber gut einem Drittel.
- Bei den Anwendungen gibt es keinen klaren Mehrheitsfavoriten. Wärme liegt nur knapp vor Kälte und „weder noch“.
- Fast ein Drittel berichtet, dass weder Kälte noch Wärme besser wirkt beziehungsweise besser vertragen wird.

Zusammenhang zwischen Ausprägung und Anwendung

Die Kreuzauswertung zeigt, wie sich die 68 Antworten innerhalb der beiden angegebenen CRPS-Gruppen verteilen. Die Prozentwerte beziehen sich jeweils auf die betreffende Gruppe.

Anwendungsvorlieben innerhalb der CRPS-Gruppen

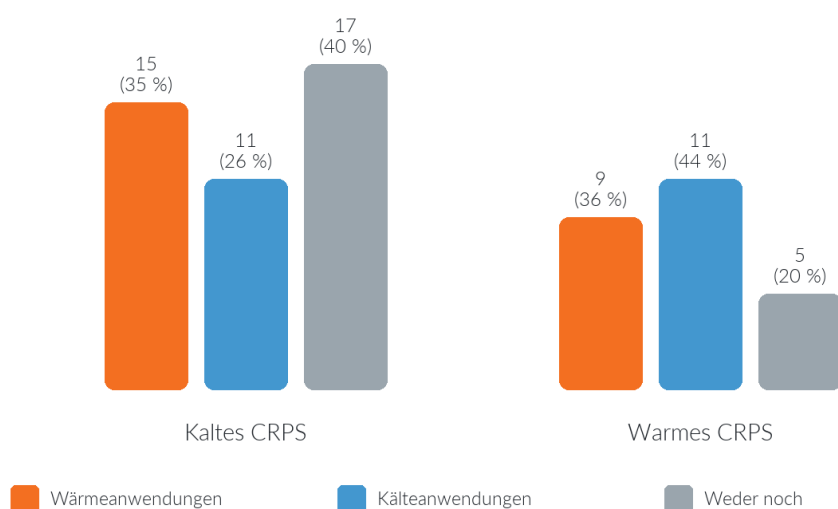


Abbildung 3: Anwendungsvorlieben nach angegebener CRPS-Ausprägung

Einordnung

- Beim kalten CRPS ist „weder Kälte noch Wärme“ mit 17 von 43 Antworten (39,5 %) am häufigsten. Wärmeanwendungen folgen mit 34,9 %.
- Beim warmen CRPS liegen Kälteanwendungen mit 11 von 25 Antworten (44,0 %) vorn. Allerdings bevorzugen auch 36,0 % Wärmeanwendungen.
- Die gemischten Antwortmuster sprechen dafür, dass die individuelle Wirkung und Verträglichkeit entscheidend ist. Aus der Selbsteinordnung als kaltes oder warmes CRPS lässt sich in dieser Umfrage keine eindeutige Therapiepräferenz ableiten.

Fazit

Die Antworten zeigen eine große individuelle Spannweite. Wärme hilft oder bekommt manchen Betroffenen besser, Kälte anderen – und für einen beträchtlichen Teil ist beides nicht die bessere Wahl. Temperaturbehandlungen sollten deshalb an der persönlichen Reaktion ausgerichtet und bei Unsicherheit mit dem behandelnden Fachpersonal besprochen werden.

Methodischer Hinweis

Ausgewertet wurden 68 vollständig beantwortete, anonyme Online-Fragebögen aus Microsoft Forms. Die Umfrage ist eine freiwillige Momentaufnahme der teilnehmenden Community, nicht repräsentativ und keine medizinische Studie. Die Ergebnisse beschreiben Selbstauskünfte und erlauben keine Aussage über Wirksamkeit oder Behandlungsempfehlungen.