

FÜR DIE GANZKÖRPERKÄLTETHERAPIE BENÖTIGEN SIE:

- trockene Badebekleidung und frische Socken
- geschlossenes festes Schuhwerk (Turnschuhe oder Boots)*
- Handschuhe*
- Mütze oder Stirnband*
- Mund-Nasen-Schutz*

(* stellen wir bei Bedarf auch kostenfrei zur Verfügung)



IN VORBEREITUNG AUF DIE GANZKÖRPERKÄLTETHERAPIE IST ZU BEACHTEN:

- Schmuck, Uhr und Piercing entfernen.
- Hörgerät, Brille, Kontaktlinsen etc. ablegen.
- Körperhaut muss trocken (kein Schweiß) und fettfrei (keine Creme/Salbe) sein.



THERAPIEABLAUF

Vor der ersten Nutzung der Kältekammer führen wir mit Ihnen ein ausführliches Anamnesegespräch. Bei jedem Besuch werden Blutdruck und Hautoberflächentemperatur gemessen. Wenn alle Parameter stimmen, kann die Behandlung durchgeführt werden. Die Ganzkörperkältetherapie beginnt mit einer 30-sekündigen Akklimatisierungsphase in der Vorkammer bei -60 °C. Danach wechseln Sie in die Hauptkammer, dort bleiben Sie max. 3 Minuten bei -110 °C. Während der Therapie sollte gleichmäßig geatmet und wenig gesprochen werden. Langsames Gehen oder leichte Bewegungen am Ort unterstützen den therapeutischen Effekt. Die Anwendungsdauer kann je nach individuellem Empfinden auch eingekürzt werden. Während der Ganzkörperkältetherapie werden Sie durch unser Fachpersonal betreut, es besteht jederzeit Sicht- und Sprechkontakt.



PREISE:

EINZELANWENDUNG 29,- €

PARTNERKARTE
(für Nutzung durch 2 Personen) 40,- €

GRUPPENKARTE
(für Nutzung durch 3 Personen) 48,- €

SERIENKARTEN (personenbezogen)	LAUFZEITVERTRÄGE (unbeschränkte Nutzungsanzahl)
5er-Karte 140,- €	1 Monate 250,- €
10er-Karte 260,- €	3 Monate 420,- €
20er-Karte 480,- €	6 Monate 780,- €

Für Vereine oder Sportgruppen unterbreiten wir gern auch gesonderte Angebote. Sprechen Sie uns an.

RESERVIERUNG:

Tel. 037369 151-40 (montags bis freitags)
erz-iglu@warmbad.de



SO FINDEN SIE UNS



Kur- und Gesundheitszentrum Warmbad Wolkenstein GmbH
Silber-Therme Warmbad
An der Silber-Therme 1 · 09429 Wolkenstein OT Warmbad
Tel. 037369 151-0 · Fax 037369 151-41
info@warmbad.de

www.warmbad.de



Ganzkörperkältetherapie

IN DER SILBER-THERME WARMBAD



EINZIGARTIG IM ERZGEBIRGE

HERZLICH WILLKOMMEN IM



Mit der Ganzkörperkältetherapie bieten wir Ihnen ein im Erzgebirgsraum einzigartiges körperliches Erlebnis, das zugleich der Gesundheit und der Fitness dient.

Es handelt sich um eine physikalische Kurzzeitbehandlung von bis zu 3-minütiger Dauer. Dabei wirkt extrem kalte, trockene Luft von -110 °C auf den gesamten Körper - ein Sonderklima, das es in der Natur nirgendwo auf der Welt gibt.

Wirkungsweise:

Durch die an der Hautoberfläche liegenden Kälterezeptoren werden thermische Reize ausgelöst. Über die nervale Vernetzung im peripheren und zentralen Nervensystem (Reizweiterleitung) kommt es zur Beeinflussung verschiedener Regulationsmechanismen im gesamten Körper. Die Folge sind umfassende Anpassungs- und Wiederherstellungsreaktionen in körperliche Strukturen und Prozesse, u.a. im:

- Hormonsystem • Gefäßsystem • Herz-Kreislauf-System
- Immunsystem • Nervensystem • Stütz- & Bewegungsapparat



HEILFRIEREN IN WARBAD

Positive Wirkungen hat die Ganzkörperkältetherapie unter anderem bei folgenden gesundheitlichen Einschränkungen:

- Arthrosen/Wirbelsäulensyndrome
- Rheumatoide Arthritis/Fibromyalgie
- Akute oder chronische Schmerzen (z.B. Migräne)
- Postoperative Zustände nach Gelenkoperationen
- Muskuläre Dysbalancen
- Asthma Bronchiale
- Neurodermitis/Schuppenflechte/Wundheilungsstörungen
- Gleichgewichtsstörungen u. Störungen der Bewegungskoordination
- Primäre und schmerzbedingte sekundäre Schlafstörungen
- Psychische Störungen/Depressionen

Gegenanzeigen (absolute Kontraindikationen) sind:

- Unbehandelter Bluthochdruck
- Herzinfarkt, der weniger als ein halbes Jahr zurückliegt
- Herzschrittmacher
- Instabile Angina Pectoris (Herzasthma)
- Akute Erkrankungen der Atemwege (z.B. Erkältungen)
- Periphere Durchblutungsstörungen
- Abgelaufene Venenthrombosen, akute Venenentzündungen
- Akute Nieren-/Harnwegserkrankungen
- Erhebliche Blutarmut
- Kälteallergien
- Anfallsleiden
- Tumorerkrankungen (Krebs)



AKTIVFRIEREN IN WARBAD

Anwendungsgebiete der Ganzkörperkältetherapie im Breiten- und Leistungssport:

- Motorische und koordinative Leistungssteigerung
- Steigerung von Schnelligkeit, Maximalkraft und Ausdauerleistung
- Verkürzung der Rehabilitationszeiten nach Sportverletzungen
- Schmerzbehandlung
- Optimierung der Trainingsintervalle bzw. Vermeidung von Übertraining

Die erreichbare Leistungssteigerung hängt dabei vom jeweiligen Leistungsniveau ab. Freizeitsportler erfahren häufig eine hohe Steigerungsrate, im Profisport ist die Ganzkörperkälteanwendung längst als eine Art „legales Doping“ angekommen.

Einsatzmöglichkeiten vor dem Sport

- Kälte doping durch Sauerstoffsättigung der Muskulatur
- Gesteigerte Ausschüttung von Endorphinen („Glückshormone“)
- Verbessertes Koordinationsverhalten

Einsatzmöglichkeiten nach dem Sport

- Verkürzung der Regenerationszeit von Muskelfasern und Knochensubstanz
- Beschleunigung der Heilung bei Wunden, Prellungen, Stauchungen, Zerrungen und Hämatomen
- Schneller Abtransport von Lactat und anderen Stoffwechselschlacken
- Abschwächung von Entzündungen
- Unterstützt die Ausschwemmung von Ödemen und Fremdstoffen

Rebekka Haase – Leichtathletin
(mehrfache deutsche Meisterin und 3-fache U23-Europameisterin im Sprint)



WOHLFRIEREN IN WARBAD

Die Kältetherapie verbessert über die erhöhte Sauerstoffsättigung im Blut allgemein die Gesundheit und Lebensqualität:

- Produktion von Glückshormonen und Stressreduktion
- Mentale und körperliche Leistungssteigerung
- Körperliches Wohlbefinden und seelisches Gleichgewicht

Der Kältereiz stimuliert intensiv in den oberen sowie mittleren Hautschichten und die nachträglich erhöhte Blutzirkulation bewirkt:

- Verbesserung der Hautdurchblutung (rosiger Teint)
- Anregung der Produktion von Collagen und Elastin
- Optimierung des Wärmehaushaltes
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Durchblutung und Kräftigung des Gefäßsystems
- Entstauung im Lymphsystem
- Stabilisierung der Barrierefunktion der Haut
- Unterstützung der Behandlung von Narben und Pigmentflecken
- Entsäuerung des Organismus
- Verlangsamung von Alterungsprozessen
- Unterstützende Wirkung bei der Gewichtsreduktion und gegen Cellulite

