

Die Kältetherapie – Schönheit und Kraft durch die Kälte

Da in den letzten Jahren vermehrt die Sport- und Beauty-Industrie auf die Kryotherapie setzen und Sportler wie Cristiano Ronaldo oder Vereine wie der FC Bayern München diese anwenden, ist der Trend aus den USA nun auch bei uns angekommen. Erleben Sie die Kryotherapie und fühlen sich nach der Anwendung in neue Sphären versetzt.

Kryotherapie-direkt gibt Ihnen Informationen und eine Checkliste mit, um Ihren Besuch und Ihre erste Anwendung optimal zu gestalten.

Anwendungsgebiete der Kryotherapie

Die Ganzkörperkältetherapie (GKKT) werden in verschiedenen Bereichen erfolgreich angewandt.

Medizin:

- Behandlung von Neurodermitis und Schuppenflechte
- Behandlung von Arthritis, Arthrose
- Behandlung von Fibromyalgie
- Behandlung von Mastitis/ Milchstau
- Behandlung von Migräne und Tinnitus
- Lindert Schlafstörungen
- hilft bei chronischen Schmerzen
- Hilft bei Depressionen und Angstzuständen
- hilfreich bei anfänglicher Demenz
- Steigerung der geistigen Konzentration
- Steigerung der Potenz

Sport:

- Erhöhung der sportlichen Leistungsfähigkeit



- Förderung des Muskelaufbaus
- Lösung von Muskelkrämpfen und Muskelkater
- Therapie von Sportverletzungen

Gesundheit:

- Stärkung des Immunsystems
- erleichtertes Gewichtsmanagement
- starke Anregung des Stoffwechsels
- Erhöhung der Durchblutung

Aesthetik:

- gesundes Hautbild
- Kollagen- und Elastinbildung
- Hautelastizitätssteigerung
- Entschlackung
- Entgiftung
- Fettverbrennung

Allgemeine Informationen zur Ganzkörperkryotherapie

Durch die große gewonnene Popularität der Kältetherapie ist es wichtig, sich vor der ersten Behandlung ausreichend zu informieren. Bei der Kryotherapie handelt es sich um die medizinische bzw. therapeutische Behandlung mit extremer Kälte. Ursprünglich wurde die Kältetherapie bei Patienten angewandt, die an degenerativen Gelenk- und Muskelerkrankungen wie Arthritis und Multiple Sklerose.

Man unterscheidet bei Kryotherapiegeräten zum einen die Art der Kälteerzeugung. So gibt es Kammern, die mithilfe von flüssigem Stickstoff auf Temperaturen von -100 °C bis -196 °C (gemessen an der Einspritzdüse) abkühlen und Kammern, die elektrisch betrieben auf Temperaturen von -85 °C bis -110 °C (gemessen in der Kammer) abgekühlt werden.

Zudem gibt es die beiden Bauweisen PBC (Partial Body Cryotherapy), bei dem nur der Körper in einer Kryosauna ist und der Kopf durch eine obere Öffnung herausragt und WBC (Whole Body Cryotherapy), bei der der Patient, wie bei einem Saunagang, in eine Kältekammer eintritt und dort verweilt.

Vorraussetzungen für die Ganzkörper-Kryotherapie

Prinzipiell sind Personen jeden Alters in der Lage, eine Kryobehandlung durchzuführen. Es gibt jedoch ein paar Kontraindikationen, durch die eine Behandlung mit zu großen Risiken behaftet ist:

- Blutdruck über 160/90 mmHg

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie Herzenge/ Angina pectoris, Herzinfarkt und Herz-Rhythmus-Störungen)
- Herzschrittmacher, arterielle Durchblutungsstörungen
- kälteempfindliches Asthma
- trophische Gewebestörungen, offene Wunden
- Kälteallergien
- Sensibilitätsstörungen (Polyneuropathien)
- Epilepsie
- Neigung zu Unterzuckerung bei Diabetes
- Weißfingerkrankheit (Morbus Raynaud)

Um sicherzustellen, dass keine der oben genannten Kontraindikationen vorliegen, sollte vor der ersten Behandlung und vor einer Behandlung nach längerer Pause ein Gesundheits-Check durchgeführt werden. Ausserdem sollten Strümpfe, Handschuhe und evtl. eine Mütze zum Besuch mitgebracht werden.

Der Behandlungsablauf

Nachdem alle Fragen geklärt wurden, entkleiden Sie sich bis auf die Unterwäsche in der Umkleidekabine und befreien sich von Schmuck und Piercings. Bei kälteempfindlichen Stellen können Sie Ihren Körperschutz (Handschuhe o.ä.) tragen. In der Kryosauna werden Sie mit Hilfe eines Aufzugs so positioniert, dass Ihr oben herausragt. Sie verbringen daraufhin 2-3 Minuten in der Eissauna. Da die Luft kaum Luftfeuchtigkeit aufweist, fühlt sich die Kälte nicht so kalt an.

In der Kältekammer begeben Sie sich je nach Anbieter und Bauart zuerst in eine oder zwei Vorkammern. Dabei sind die einzelnen Kammern unterschiedlich stark gekühlt, sodass Sie nicht direkt in die -110 °C kalte Kammer eintreten und ihr Körper sich an die Kälte „gewöhnen“ kann.

Nach der Behandlung empfinden umgehend ein angenehmes Wärmegefühl, eine Zunahme der Wachheit und der Energie und einen Anstieg der Glücksgefühle durch die Ausschüttung von Endorphine.