

Ganzkörper-Kältetherapie (GKKT) - Heilung durch Kälte

Haupt-Einsatzbereiche der Kryotherapie:

Basierend auf ärztlichen Untersuchungen und Patientenbefragungen kommt es zu Verbesserungen bei:

- allgemeine Befindlichkeit, Ermüdbarkeit, Mattigkeit, depressive Verstimmungen, Spastik, Gliedmaßenschwäche, Mobilität, chronischen Schmerzen, Schlafstörungen

Angewandt wird diese Therapie bei:

- Entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen, Arthrose, Fibromyalgie, chronischen Schmerzen, Wirbelsäulensyndrom, Morbus Bechterew, Sehnenentzündung, Spastik der Muskulatur, Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Stumpfen Gelenkverletzungen, Schuppenflechte und Neurodermitis, Asthma bronchiale, muskulären Dysbalancen, zentralen Ermüdungserscheinungen, Schlafstörungen, Migräne, Akne vulgaris,
- Sexologie und Urologie - Impotenz, Potenz und Libidosteigerung,
- Psychophysischer Leistungsverminderung, Suchtherapie, Depressionen, chronische Erschöpfungssyndrom.

GKKT hilft vor allem bei:

- Autoimmunerkrankungen: Rheuma, Arthritis, Allergien, Psoriasis, Psoriatische Arthrose, Asthma, Neurodermitis, Kollagenosen - Morbus Bechterew, Sclerosis Multiplex, Fibromyalgie, Depressionen,
- chronischen Schmerzen, Müdigkeit und Stress, Schlafstörungen,
- durch Wirkung der Kryolipolyse hilft die Kryo-Therapie abzunehmen.

Anwendung im Sport

Im Sport wird die GKKT zur Prävention der Sportverletzungen, Verkürzung der Rehabilitationszeiten, der Schmerzbehandlung (insbesondere bei älteren Leistungssportlern), Optimierung der Trainingsintervalle, bzw. Verkürzung der Erholungsphasen, Vermeidung des Übertrainings und zur Leistungssteigerung eingesetzt. Die Energieschübe nach einer **Ganzkörperkältetherapie werden von Sportärzten fast mit Doping gleichgesetzt.**

Anwendung im Beauty and Wellness

Die Motive zum Einsatz von Ganzkörperkälteanwendungen im Wellnessbereich sind auf das Wohlbefinden und Krankheitsprävention gerichtet. Wellness verfolgt den Ansatz von Eigenverantwortung und aktiver Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit. Auch im Kampf gegen die Alterungsprozesse wird heute die Ganzkörper-Kältetherapie sehr erfolgreich eingesetzt:

- Cellulite
- Regeneration bei Problemhaut
- Hautstraffung - Anti Aging Effekt
- Unterstützung der Gewichtsreduktion
- Haar-und Nagelstärkung etc.

Kontraindikationen

- Blutdruck über 160/90 mm Hg (dieser Wert stellt die absolute Einlassgrenze für den Eintritt in die Kältekabine dar)
- akute Herz-Kreislauf-Erkrankungen (koronare Herzerkrankung sowie schwere Formen von Herz-Rhythmus-Störungen)
- Herzschrittmacher, arteriellen Durchblutungsstörungen, Asthma, wenn bei Kälte Verschlechterung eintritt, trophischen Gewebestörungen, Kälteallergien
- Sensibilitätsstörungen (Polyneuropathien)
- Epilepsie
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), wenn Neigung zu Unterzucker besteht
- Weissfingerkrankheit (Morbus Raynaud)



Wirkung und Ablauf

Häufig gestellte Fragen zur Kältetherapie:

1. Bei welchen Krankheiten oder Beschwerden kann die Ganzkörperkältetherapie eingesetzt werden?
2. Welche Anwendungsbereiche werden abgedeckt?
3. Für wen ist die Ganzkörperkältetherapie geeignet?
4. Was bewirkt die Ganzkörperkältetherapie?
5. Wie viele Behandlungen sind nötig?
6. Wann sollte man auf eine Ganzkörperkältetherapie verzichten?
7. Welche Nebenwirkungen wurden beobachtet?
8. Was darf nicht mit in die Kältesauna genommen werden?
9. Was muss noch beachtet werden?
10. Wie läuft die Behandlung ab?
11. Woher stammt die Ganzkörperkältetherapie?
12. Wieviel kostet die Behandlung?

1. Bei welchen Krankheiten oder Beschwerden kann die Ganzkörperkältetherapie eingesetzt werden?

- bei entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen wie z.B. Morbus Bechterew
- bei stumpfen Gelenkverletzungen
- bei chronischen Schmerzen, beispielsweise im Rahmen von Arthrosen, Fybromyalgie, Multiple Sklerose oder Morbus Crohn
- bei Spastik der Muskulatur oder muskulären Dysbalancen
- bei entzündlichen Rückenschmerzen oder Wirbelsäulenerkrankungen
- bei Sehnenscheidenentzündungen
- nach orthopädischen Operationen
- bei Asthma bronchiale
- bei Hauterkrankungen, beispielsweise Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne vulgaris oder Psoriasis
- bei akuten Rückenschmerzen im Rahmen von Lumbalgien
- bei zentralen Ermüdungserscheinungen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Depression oder Migräne
- bei Potenzstörung und nachlassender Libido

2. Welche Anwendungsbereiche werden abgedeckt?

SPORT & BUSINESS

- Leistungssteigerung
- Muskulaturförderung
- Konzentrationsverbesserung
- Durchblutungsförderung
- Immunsystemstärkung
- Therapiebegleitend bei Sportverletzungen
- Burnoutvorbeugung

GESUNDHEIT

- Schmerztherapie
- Rheumatologie
- Orthopädie
- Sportmedizin
- Hepatologie
- Neurologie
- Traumatologie
- Psychologie
- Kardiologie
- Dermatologie

BEAUTY

- Jungbrunnen für Haut, Körper und Seele
- Gewichtsmanagement
- Cellulitebekämpfung
- Gewebsstraffung
- Migräne- und Schmerzbeseitigung
- Verbesserung bei chronischen Schlafstörungen

WELLNESS

- Steigerung des Wohlbefindens
- Vitalitätssteigerung
- Glücksgefühle durch Endorphine
- Energiesteigerung
- Seelischer Ausgleich
- Geistige Fitness
- Neues Lebensgefühl
- Entspannung

3. Für wen ist die Ganzkörperkältetherapie geeignet?

- Rheuma- und Schmerzpatienten
- Patienten mit Hauterkrankungen
- Viel arbeitende Manager
- Menschen, die eine erhöhte Leistung aufnehmen müssen
- Sportler für schnelle Rehabilitation
- Menschen, die mit Cellulite und gegen ihr Übergewicht kämpfen
- Menschen mit schwachem Bindegewebe, die auch zur Bildung von Besenreißern und Couperose neigen
- Menschen mit somatischen und psychischen Problemen wie Schlafstörungen, Depressionen oder Burn-Out- Syndrom

4. Was bewirkt die Ganzkörperkältetherapie?

- Schmerzminderung/-aufhebung
- Entzündungshemmung
- Erhöhung des Muskulatur-Tonus
- Funktionsverbesserung der Gelenke und der Muskulatur
- Minderung/Aufhebung von Juckreizen und äußerlichen Symptomen bei Neurodermitis und Schuppenflechte
- Förderung des Wohlbefindens
- Stärkung des Immunsystems
- Wiederherstellung geschwächter Funktionen der Organe
- Normalisierung des zentralen Nervensystems
- Schnellere Besserung bei Bronchitis, Hautkrankheiten und Allergien
- Positive Auswirkung bei Wirbelsäulenproblemen
- Vorbeugung gegen Erkältungen, sowie Erkrankungen der Blutgefäße des Herzens

Die Ganzkörperkältetherapie ist eine ausserordentlich gut verträgliche Therapie, die im Körper keinerlei Stress erzeugt. Dies wurde durch verschiedene Untersuchungen bestätigt. Die typischen Stresshormone (z.B. Adrenalin, Cortisol) steigen während und nach der Behandlung nicht an. Somit können auch Kinder, ältere Menschen und Patienten mit Vorerkrankungen in der Regel problemlos behandelt werden.

5. Wie viele Behandlungen sind nötig?

Damit die Ganzkörperkältetherapie ihre Wirkung optimal entfalten kann, sollte diese während einer drei- bis vierwöchigen Kur in 25 bis 30 Kälte-Therapie-Gängen erfolgen.

Der **positive Effekt ist mitunter schon nach einer Behandlung** für die zu behandelnde Person spürbar. Die meisten berichten von einer auffallenden Besserung ihrer Beschwerden nach etwa 14 Tagen. Diese Besserung kann bis zu einem halben Jahr anhalten.

Die Anzahl der Behandlungen richtet sich nach dem Beschwerdebild und dem Therapieeffekt. In unserem Kosmetikstudio besuchen die Klienten die Kältesauna in einem Abstand von 2-3 Tagen.

6. Wann sollte man auf eine Ganzkörperkältetherapie verzichten?

- Schlechter Gesamtzustand, akute Erkältung
- Herzinfarkt oder Genesung nach überstandem Herzinfarkt
- Hoher Blutdruck / mittlere Hypertonie (Stufe 2), hoher Blutdruck / schwere Hypertonie (Stufe 3): Blutdruck $\geq 180/100$ mm Hg
- Niedriger Blutdruck
- Herzerkrankungen mit einem schlechten Krankheitsverlauf
- Kryoglobulinämie, Agammaglobulinämie, Kryofibrinogenämie
- Fieber
- Bösartiges Karzinom
- Schwangerschaft
- Chronische Herzkrankheiten
- Herzinsuffizienz / Herzversagen Stadium B
- Raynaud-Syndrom, Akrozyanose, Systemvaskulitis
- Schlaganfall
- Epilepsie
- Aktive (postprimäre) Lungentuberkulose
- Hämorrhagische Diathese
- Hyperthyreose
- Kälteallergie
- Überempfindlichkeit auf Kälte
- Hysteria neurosis
- Schwere Anämie / Blutarmut
- Diabetes mellitus (Typ 1 und 2)
- Kinder unter 10 Jahren

Hinweis:

Implantate (Silikon-, Metallimplantate oder Plättchen) **stellen keine Kontraindikationen dar.**

7. Welche Nebenwirkungen wurden beobachtet?

Die Kryotherapie ist **ausserordentlich gut verträglich** und verursacht fast keine Nebenwirkungen. Ein leichter Hustenreiz kann auftreten, hält jedoch nicht an. Eine Rötung der Haut von der Kälte besteht nur kurzfristig. Sie ist deshalb auch für ältere Personen sehr gut geeignet.

Bei der medizinischen Anwendung wurde außerdem eine nachweisliche Leistungssteigerung als Begleiterscheinung festgestellt, welches dem **Leistungssportler** zu Gute kommt.

8. Was darf nicht mit in die Kältesauna genommen werden?

Metallische Gegenstände jeder Art (Ketten, Ringe, Piercings, Amulette, Armreifen, Ohringe etc.), Brillen, Uhren.

9. Was muss noch beachtet werden?

- keine Salben oder Kosmetik vor der Therapie benutzen
- durch extreme Temperaturen verlieren manche Materialien ihre Elastizität. Daher wird empfohlen baumwollene Bekleidung zu tragen. Wir empfehlen die Kältesauna unbedeckt zu betreten.

10. Wie läuft die Behandlung ab?

Sie betreten die Kältesauna mit dicken Wollschuhen, entweder nackt oder in Ihrer Baumwoll-Unterwäsche. Je weniger Kleidung man trägt, umso effektiver wird die Behandlung.

Mit Hilfe des eingebauten Lifts fahren wir Sie in die passende Höhe, sodass sich Ihr Kopf über dem Rand der Kabine befindet. So können Sie frei atmen und mit uns Blickkontakt halten. Während der Behandlung befinden Sie sich in ständigem Kontakt mit uns. Würden Sie die Therapie nicht vertragen, könnten Sie jederzeit abbrechen und die Kabine verlassen.

Während der kryotherapeutischen Anwendung in der Kryo-Sauna wird der Körper dem kalten Dampf des flüssigen Stickstoffs, welcher im Schnitt Temperaturen bis zu -160 °C erreicht, ausgesetzt. Beim Betreten kommt es verblüffenderweise nicht zum Frieren oder Frösteln. Dies kommt daher, dass die Luft bei den sehr niedrigen Temperaturen praktisch keine Feuchtigkeit mehr enthält. Diese extrem trockene Luft wird als prickelnd empfunden. Am ehesten ist das Gefühl vergleichbar mit dem kurzen Hinaustreten aus einem warmen Haus in eine klirrend kalte Winternacht.

Die Wirkung der Ganzkörperkältetherapie beruht auf der plötzlichen, schockartigen Abkühlung der Haut. Der Körper selbst bleibt jedoch während der kurzen Aufenthaltsdauer von 1-3 Minuten unverändert warm. Bereits nach ca. einer halben Minute kommt es zu einer Schmerzreduktion sowie zu einer Zunahme der Beweglichkeit und des Wohlbefindens.

Unmittelbar nach der Therapie stellt sich ein angenehm warmes Gefühl im ganzen Körper ein. Regelmässige Anwendungsserien verstärken die Wirksamkeit der Kältetherapie.

11. Woher stammt die Ganzkörperkältetherapie?

Seit langer Zeit nutzen die Leute die Kraft der Kälte aus, um den Körper abzu härten und die Gesundheit zu stärken, neue Energie zu tanken und den Hautzustand zu verbessern. Die Ganzkörperkältetherapie ist ein neues hochwirksames Behandlungsverfahren, das ursprünglich in Japan entwickelt wurde und seit 1980 in Europa bekannt ist. In Deutschland wurde es 1985 in Kliniken eingeführt. Seit 1998 gibt es die Möglichkeit diese Therapie auch ambulant durchzuführen.

Die Anwendungspalette der Ganzkörperkältetherapie ist groß und kann bei vielen Leiden helfen. Von **medizinischer Anwendung** bis zur Kosmetologie und Dermatologie, aber auch für **Beauty**, Wellness und **Sport** ist sie geeignet.

12. Wieviel kostet die Behandlung?

Die Kosten sind unabhängig von der Länge der Therapie (1-3 Minuten). Bei einer Behandlungsserie erhalten Sie Rabatt.