KUR ZENTRUM

Die Heilkraft der Kälte

Ganzkörperkältekammer –110 °C

Mit der

Heilkraft der Kälte

Schmerzen lindern,
Entzündungen hemmen,
Leistungsfähigkeit steigern
sowie das Immunsystem stärken.

DIE GANZKÖRPERKÄLTETHERAPIE HILFT BEI:

- ☑ entzündlich-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule
- ☑ Arthrose
- ☑ Weichteilrheumatischen Erkrankungen (Fibromyalgie)
- ☑ chronischen Schmerzzuständen unterschiedlicher Ursache
- ☑ gestörter Regulation des Muskeltonus bei Infantiler Zerebralparese, Multipler Sklerose und Muskelverspannungen
- ☑ Schuppenflechte ohne und mit Gelenkbeteiligung
- ☑ Neurodermitis
- ☑ stumpfen Verletzungen der Gelenke, Zuständen nach operativen Eingriffen an Gelenken und an der Wirbelsäule
- ☑ Schlafstörungen
- ☑ Leistungsoptimierung in Beruf, Sport und medizinischer Rehabilitation

Was erwartet mich?

THERAPIE IM DREI-KAMMER-SYSTEM:

Die Ganzkörperkältetherapie erfolgt in einem Drei-Kammer-System. Die ersten zwei Kammern bilden mit Temperaturen von minus 10° C und minus 60° C Schleusenkammern, in denen man sich kurz akklimatisiert. In der Therapiekammer mit minus 110° C bleibt man anschließend ca. drei Minuten je nach Alter, körperlicher Verfassung und Behandlungsziel.

(WIE) SPÜRE ICH DIE EXTREME KÄLTE?

Die Luft in der Ganzkörperkältekammer ist besonders trocken, darum wird dieses Erlebnis als erfrischend und belebend wahrgenommen.

Betreten wird die Ganzkörperkältekammer in Badekleidung und Socken in festen Schuhen (Turnschuhe); zusätzlich werden Handschuhe, Mund-, Nasen- und Ohrenschutz getragen.

WANN WIRKT DIE GANZKÖRPERKÄLTETHERAPIE?

Schmerzen reduzieren sich spürbar schon während des ersten Kältekammerganges. Um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen, sollte eine Serie von mindestens 12 Kältekammergängen durchgeführt werden, je nach Beschwerdebild sogar 20 bis 30 Gänge. Wir empfehlen täglich zwei bis drei Kältekammergänge mit einem Abstand von drei bis vier Stunden für eine effektive Therapie.

Was bewirkt die Kälte in meinem Körper?

SCHMERZREDUKTION

Durch den kurzfristigen Kältereiz reagiert das zentrale Nervensystem. Die Kälte beeinflusst das Schmerzgedächtnis positiv und erhöht die Toleranz der Schmerzrezeptoren. In der Ganzkörperkältekammer werden entzündliche Prozesse gehemmt, dadurch verbessert sich die Mobilität. Das wiederum führt dazu, dass sich der Schmerzmittelkonsum drastisch verringert und die Lebensqualität verbessert.

REGENERATION

Die Herzfrequenz reduziert sich, die Ausdauer bzw. Leistungsfähigkeit steigt und die Muskulatur wird besser durchblutet.

VITALITÄT

Unser Wohlbefinden reagiert auf thermische Reize. Die Ganzkörperkältetherapie vermittelt ein Gefühl der Frische und Wachheit.

Unsere Empfehlung für Ihre gelu

Bitte cremen Sie sich vor der Anwendung nicht ein und setzen Sie sich keiner anhaltenden Sonnenbestrahlung aus. Die Haut soll zum Gang in die Ganzkörperkältekammer trocken und nicht verschwitzt sein.

Vermeiden Sie während Ihrer Ganzkörperkältetherapie Warmanwendungen wie Bäder und Packungen sowie Saunagänge und Aufenthalte im Whirlpool. Der Körper sollte nach einem

WANN DARF DIE GANZKÖRPERKÄLTETHERAPIE NICHT ANGEWENDET WERDEN?

- ☑ unbehandelter Bluthochdruck >160/100 mmHg
- ☑ Herzerkrankungen (Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen, Herzklappenfehler, vergangene Herzoperationen, Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, der weniger als ein ½ Jahr zurück liegt)
- ☑ Schlaganfall
- ☑ abgelaufene Venenthrombosen, akute Venenentzündungen
- ☑ akute Erkrankungen der Atemwege
- ☑ akute Nieren- und Harnwegserkrankungen
- ☑ Anfallsleiden
- ☑ Durchblutungsstörungen (Periphere arterielle Verschlusskrankheit Fontaine III – IV, Raynaud-Syndrom)
- ☑ Gefäßentzündungen
- ☑ Herzschrittmacher oder Defibrillator
- ☑ jegliche Krebserkrankungen
- ☑ Kälteunverträglichkeit / -allergie
- ☑ Klaustrophobie
- ☑ offene Wunden
- ☑ Polyneuropathie
- ☑ schwere Anämie (Blutarmut)
- ☑ Sensibilitätsstörungen

ngene Therapie:

Kältegang nicht künstlich erwärmt werden. Der extreme Kälte-Hitze-Unterschied würde außerdem den Kreislauf zu stark belasten.

Besser erwärmen Sie sich auf einem Ergometer oder mittels fachlich begleiteter Bewegungs- bzw. Entspannungsübung – diese tragen maßgeblich zum Behandlungserfolg bei. Nachruhe nicht vergessen.

Geeignete Therapien und Entspannungsvarianten

DIESE THERAPIE- UND ENTSPANNUNGSVARIANTEN EIGNEN SICH BESONDERS NACH DER GANZKÖRPERKÄLTEKAMMER:

- ☑ Physiotherapie:
  Krankengymnastik und Krankengymnastik am Gerät
- ☑ Personal Training:
  vor allem zur Leistungssteigerung
- ☑ Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- ☑ Autogenes Training

Rundum gut umsorgt werden Sie bei der Kältetherapiewoche in den Kurzentren. Das Arrangement verbindet einen erholsamen Aufenthalt in 4-Sterne Atmosphäre plus ärztliche und therapeutische Kompetenz, eine Serie von Ganzkörperkältekammer-Gängen und ergänzende Therapien.

Gesundheit erleben - Vier Sterne genießen

Ganzkörperkälte-Paket

Die Ganzkörperkältetherapie können Sie gerne auch in Verbindung mit Ihrem **individuellen Aufenthalt oder als Tagesgast** in Anspruch nehmen. Im Vorfeld wird mit unserem Arzt im Haus Ihre Eignung zur Kältetherapie abgeklärt und ein Ruhe-EKG durchgeführt. Vereinbaren Sie bitte an der Therapierezeption der Kurzentren Ihre Termine.

GANZKÖRPERKÄLTETHERAPIE –110 °C (GKKT)
(inklusive Arztgespräch, Ruhe-EKG sowie Blutdruckkontrolle vor und nach jedem Kältekammergang)

5 Anwendungen	98,00 €
10 Anwendungen	139,00 €
20 Anwendungen	238,00 €
30 Anwendungen	319,00 €

Kurzentrum Waren (Müritz)
Am Kurpark 2 . 17192 Waren (Müritz)

Tel. 03991 1824-0 . Fax 03991 1824-400
rezeption@kurzentrum-waren.de
www.kurzentrum-waren.de

Therapierezeption Waren:
Tel. 03991 1824-2401 (Mo.-Fr. 8 - 16 Uhr)
therapie@kurzentrum-waren.de

Kurzentrum Weißenstadt am See
Im Quellenpark 1 . 95163 Weißenstadt

Tel. 09253 9545-0 . Fax 09253 9545-40
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de
www.kurzentrum-weissenstadt.de

Therapierezeption Weißenstadt:
Tel. 09253 9545-421 (Mo.-Fr. 8 - 16 Uhr)
therapie@kurzentrum-weissenstadt.de

Stand: 07/2020. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Es gelten unsere AGB.