

# **MODERNE KÄLTEANWENDUNGEN**

---

**DR. MED. CHRISTIAN THUILE**

# SPORT

- ❄️ Hemmt Entzündungen (Sportbereich), Therapie für Muskeln und Gelenke, abschwellende Wirkung → schmerzstillender Effekt
- ❄️ Erhöhung der Leistungsbereitschaft



Bild: Ribery im Eisbecken

- ❄️ Regeneration nach Sport oder längeren Erkrankungen durch verbesserten Stoffwechsel, bessere Durchblutung und schnelleren Laktatabbau aus dem Muskel
- ❄️ Muskelzittern: jeder einzelne Muskel im Körper wird angeregt, Wärme zu produzieren und verbraucht dabei viel Energie
  - erhöhter Stoffwechsel und Kalorienumsatz
  - erhöhte Fettverbrennung



# MEDIZIN / PRÄVENTION

---

- ❄ Förderung der Durchblutung
- ❄ Blutgefäßtraining, insbesondere in Kombination mit Wärmereizen
- ❄ Blutdruckregulierend
- ❄ Anregung des Immunsystems: regelmäßige Kälteanwendung ist der stärkste Reiz für unser Immunsystem um sich optimal auf Temperaturschwankungen der Übergangszeiten und des Winters vorzubereiten
  - weniger infekтанfällig

# MEDIZINISCH: KRYOTHERAPIE

## GANZKÖRPERKRYOTHERAPIE

- ❄ Erreicht Temperaturen von  $-110^{\circ}$  (Kryotherapieraum) bis  $-160^{\circ}\text{C}$  (als Kabine)
- ❄ Gute therapeutische Möglichkeiten
- ❄ ausschliesslich mit ärztlicher Begleitung
- ❄ Einverständniserklärung empfehlenswert

## KRYORADIOLIPOLYSE

- ❄ Ästhetische Korrekturen



# WELLNESS UND GESUNDHEIT

---

- ❄️ Ausschüttung wichtiger Botenstoffe, z.B. Serotonin (Glückshormon) und dem schmerzlindernden Botenstoff der  $\gamma$ -Buttersäure im Bereich der Wirbelsäule
- ❄️ Stressabbau durch rascheren Abbau der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol → verbesserter Schlaf, Entspannung
- ❄️ Steigerung des Wohlbefindens, Entspannung, Stressreduktion, Fettverbrennung, Gewebestraffung

# **IDEALE KOMBINATION: WÄRME + KÄLTE**

---



# WAS MACHT WÄRME?

---

- ❄ Erweiterung der Blutgefäße
- ❄ Verbesserung der Durchblutung
- ❄ Erhöhung der Sauerstoffzufuhr
- ❄ Verspannungen lösen sich
- ❄ Gelenke lassen sich leichter bewegen

→ **Effekte ideal im Kombination mit unmittelbarer Kälteanwendung**



# KLASSISCHE ABKÜHLUNG IM SAUNABEREICH



# SCHNEESAUNA



- ❄️ **Immersive Kälte** für den ganzen Körper wie bei Kryotherapie aber viel bessere Verträglichkeit
- ❄️ Kleine Temperaturschritte, kein Kälteschock
- ❄️ **Trockene** Kälte: höhere Akzeptanz und bessere Wirkung als nasse Abkühlungsformen
- ❄️ Angenehmes Wellnesserlebnis, ganzjährig Schnee



© TechnoAlpin

# KÄLTEANWENDUNG

- ❄️ 3-5 Minuten Aufenthalt im Sitzen oder Stehen
- ❄️  $-10^{\circ}\text{C}$  Luft wird über tiefe Atemzüge aufgenommen
- ❄️ Gegen Ende des Aufenthaltes Schneemassage (optional): beginnend an Armen und Beinen, dann am ganzen Körper
- ❄️ Anschließend Ruhephase



# SCHNEEMASSAGE

---

- ❄ Erhöhte Durchblutung der Haut
- ❄ Straffung des Bindegewebes der Haut
- ❄ Entzündungshemmende Wirkung auf Muskeln und Gelenke
- ❄ Schmerzstillender Effekt



# ANWENDUNG

## SCHNEERAUM OHNE SAUNA

- ❄️ 1. Snowroom: 3 Minuten
- ❄️ Pause: 6-8 Minuten
- ❄️ 2. Snowroom 3-5 Minuten
- ❄️ Aufwärmen durch Bewegung
- ❄️ Sport oder Ruhe