

Informationsblatt zur Ganzkörperkältetherapie

Wir freuen uns, dass Sie sich für eine Behandlung in der CryoSauna in Bad Schlema entschieden haben und möchten Ihnen hiermit noch einige Informationen zur Behandlung geben.

1. Mögliche Gesundheitsrisiken und Gesundheitsschädigungen bei der Behandlung in der CryoSauna

Die Behandlung findet bei einer Temperatur von -100°C bis -150°C statt. Sie wird vor allem zur Behandlung chronischer Schmerzen, zur Bekämpfung von Cellulite und Übergewicht, zur Linderung von körperlichen und psychischen Übermühdungszuständen sowie zur Optimierung der Leistungen beim Sport und Spitzensport eingesetzt. Man spricht von einer relativ nebenwirkungsarmen medizinischen Therapie.

Mögliche Komplikationen und Risiken können jedoch nicht in jeden Fall ausgeschlossen, aber durch eine gezielte Befragung und Untersuchung des Patienten in einem vertretbaren Rahmen gehalten werden. Sollte Ihnen das eine oder andere noch unklar sein, fragen Sie den betreuenden Mitarbeiter an der CryoSauna. Auf gar keinen Fall sollten Sie dem Betreuungspersonal wichtige Informationen vorenthalten, die in dieser Richtung wichtig sein könnten.

2. Anatomisch – physiologische Gegebenheiten

Die extrem niedrige Temperatur wird von einem unbedeckten Menschen etwa 5 Minuten ohne Probleme toleriert. Allerdings kann es an einigen exponierten Körperstellen aufgrund der besonderen Durchblutungsverhältnisse zu Erfrierungen kommen.

Diese exponierten Körperstellen sind vor allem die Hände und die Füße. Diese Körperteile müssen daher vor der Kälteeinwirkung geschützt und beispielsweise durch das Tragen warmer Handschuhe und Socken verdeckt werden. Derart geschützt kann es zu keinen Erfrierungen mehr kommen. Da der Kopf aus der CryoSauna herausragt, ist dieser in jedem Fall vor der Kälte sicher.

Gelegentlich beobachtete Erfrierungen der unbedeckten Hautareale sind nur oberflächlich und gehen schnell zurück.

3. Behandlungsablauf

Sie haben sich im Umkleidebereich bis auf die Unterwäsche / Badebekleidung ausgezogen, sind von unseren Mitarbeitern befragt und der Blutdruck gemessen worden, haben die exponierten Stellen durch warme Socken und Handschuhe geschützt und begeben sich nun nach Aufforderung unserer Mitarbeiter in die CryoSauna. Mit Hilfe des eingebauten Lifts fahren Sie unsere Mitarbeiter in die passende Höhe, sodass sich Ihr Kopf über dem Rand der Kabine befindet. So können Sie frei atmen. 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. Nach maximal 3 Minuten werden Sie aufgefordert, die CryoSauna wieder zu verlassen. Sie können jedoch die Behandlungsdauer selbst festlegen und jederzeit vor Ablauf der 3 Minuten nach Absprache mit unserem Mitarbeiter die CryoSauna verlassen.

3. Was darf nicht mit in die CryoSauna?

Wegen der extremen niedrigen Temperatur, die von vielen Materialien nicht mehr toleriert werden, aber auch zum Schutz vor Erfrierungen empfiehlt es sich, folgende Gegenstände nicht mit in die CryoSauna zu nehmen:

- Ketten, Armreifen, Ringe, Ohrringe, Uhren, Piercings
- Ggf. andere Hilfsmittel aus Metall (Stützschiene oder Rollstuhl)
- Das Tragen von Brillen und Hörgeräten erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird keine Haftung übernommen.

4. Worauf müssen Gäste und Mitarbeiter achten?

- Keine feuchten Stellen am Körper
- Keine Uhr, Schmuckstücke, Amulette, Piercings
- Keine Wärmereize zur Therapie
- Keine Feuchtigkeitslotion auf der Haut

5. Zeitliche Abfolge (Pausen) zu anderen Begleittherapien:

Der Gast sollte generell ausgeruht und ohne zeitlichen Druck in der CryoSauna erscheinen

- 2 Stunden vor und nach Massagetherapien / Weichteilbehandlungen
- 2 Stunden vor und nach thermischen Anwendungen (z. B. Bäder, Packungen, Saunagang)
- 2 Stunden vor und nach Salbeneinreibung
- 2 Stunden Abstand zwischen zwei Anwendungen in der Cryosauna sollten eingehalten werden

6. Kryotherapie ist angezeigt bei:

MEDIZIN UND SCHMERZTHERAPIE

- Chronisch entzündlich-rheumatische Erkrankungen, z.B. rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew
- Weichteilrheumatismus, Fibromyalgie
- Degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke
- Schuppenflechte
- Schmerzhaftes Schultersteife
- Sehnen- und Muskelzerrungen
- Verrenkung und Verstauchung der Gelenke
- Periarthritis der Sehnen, Gelenkkapseln und Muskeln
- Chronisches Schmerzsyndrom
- Akute und alte sportverursachte und postoperative Verletzungen

SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN

- Bekämpfung von Cellulite und Problemhaut
- Unterstützende Wirkung bei der Reduzierung von Übergewicht
- Anti-Aging-Effekt
- Belebende Wirkung bei körperlichen und psychischen Übermüdigungszuständen

SPORT UND FITNESS

- Beschleunigt die Regeneration nach dem Training
- Vorbeugung von Überlastungen des Bewegungsapparates
- Unterstützt die Behandlung von Überlastungssyndromen der Muskeln, Gelenke und der Wirbelsäule
- Unterstützt das Ausdauer- und Krafttraining
- Verbessert das Bewegungsausmaß
- Verkürzt die Rehabilitationszeit nach Sportverletzungen

7. Gegenanzeige bei:

- Schwere Durchblutungsstörungen
- Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Herzasthma)
- Schwere Herz-Rhythmusstörung (z.B. Herzschrittmacher)
- Unbehandelter Bluthochdruck (ohne ärztliche Kontrolle und Medikation)
- Schlechter Allgemeinzustand
- Akute Erkrankung der Atemwege
- Akute Erkrankung der Nieren und Harnwege
- Fieber
- Wundrose
- Anfallsleiden
- Blutgerinnungsstörung
- Unbehandelte Schilddrüsenüberfunktion
- Kälteallergie, Nesselsucht durch Kälte, Kälteantikörper
- Schwere Anämie / Blutarmut
- Diabetes mellitus mit Insulinpumpe
- Venenthrombose im letzten Jahr
- akute Gefäßentzündungen, Gefäßprothesen
- Schwangerschaft
- Kinder unter 10 Jahren
- Stomapatienten
- Schlaganfall
- Bei Tumorerkrankungen sollte ein Abstand von einem Jahr zur abgeschlossenen Chemo- und / oder Strahlentherapie gewahrt werden.