

CRYO || MENU

Die einzigartige Eissauna® führt Sie zu mehr Energie, Gesundheit und Wohlbefinden, denn Extremkälte aktiviert im Körper erwiesenermaßen verschiedene Prozesse:

Erhöhte Sauerstoffsättigung steigert Ihre (sportliche) Leistung, hilft dem Körper zu entgiften und lässt Muskeln schneller regenerieren. Die Selbstheilung wird beschleunigt, das Immunsystem gestärkt und Ihre Zellen werden verjüngt. Serotonin und Endorphine lindern Schmerzen sowie Entzündungen und heben die Laune. Arthrose, Rheuma, Schuppenflechte, Neurodermitis, aber auch Schlafstörungen und Depressionen können dadurch effektiv gelindert werden. Zudem kann Cryotherapie eine Diät unterstützen und die Haut straffen helfen.

BF EISSAUNA® BEHANDLUNG

Dauer: insgesamt ca. 15 Minuten
reine Behandlungsdauer: 3-4 Minuten

Empfehlung: je nach Zielsetzung

regelmäßig

(beispielsweise bei Schmerzen und Entzündungen, zur Stärkung des Immunsystems, zur Entgiftung und Zellverjüngung, bei Depressionen, Diäten etc.)

oder

bei Bedarf

(vor bzw. nach dem Training)

Preis: Einmalbehandlung || € 69,-
5-er Block || € 64,-
10-er Block || € 59,-

Sollten Sie aus medizinischen Gründen die Eissauna nicht betreten dürfen, so haben wir auch eine hocheffektive lokale Kältebehandlung, die in der gewählten Region (Knie, Ellbogen, Handgelenk, Sprunggelenk, Schulter etc.) ähnliche positive Effekte erzielt.

Preis: Einmalbehandlung || € 29,-
5-er Block || € 25,-

FAQ – WIE OFT UND WOZU?

Wie lange dauert eine Behandlung in der Eissauna®?

Die Behandlung selbst dauert drei bis vier Minuten:
eine Minute bei 90° C Vorwärme (optional), drei Minuten bei der gewählten Kältestufe.
Planen Sie insgesamt ca. 15 Minuten ein.

Muss ich vor, während oder nach einer Eissauna® etwas beachten?

Der Besuch der Eissauna® lässt sich ohne jegliche Vorbereitung in Ihren Tag integrieren.
Auch für ältere Personen ist die Eissauna gut geeignet.
Sie sollten zuvor eine Kleinigkeit gegessen haben, da Ihr Körper so mit der Kälte besser umgehen kann – vor allem, wenn Sie zu Unterzucker neigen, da durch die Extremkälte der Kalorienverbrauch steigt.
Tragen Sie in der Eissauna unterhalb des Kopfes keinen Schmuck oder metallische Gegenstände.
Ihre Haut muss trocken sein, Wunden und gereizte Stellen am Körper abgedeckt werden.
Aufgrund der sehr trockenen Luft wird die Temperatur wärmer wahrgenommen.
Dennoch kann es zu Zittern und Frieren kommen, das ist ganz normal.

Macht der Besuch der Eissauna® auch für gesunde Menschen Sinn?

Absolut! Die Behandlung in der Eissauna® hat eine Vielzahl positiver Effekte auf Ihren Körper.
Sie stärkt Ihr Immunsystem, regeneriert Ihre Muskeln nach sportlicher Leistung, lindert Schmerzen sowie Entzündungen, verbessert Ihren Schlaf, hebt Ihre Stimmung, hilft Ihre Zellen zu verjüngen, steigert Ihr Wohlbefinden und vieles mehr.

Wie oft soll ich die Eissauna® besuchen?

Grundsätzlich empfiehlt es sich, die Eissauna regelmäßig zu besuchen, da Ihr Körper den regelmäßigen Kältereiz braucht, um die die positiven Effekte entfalten zu können. Wir beraten Sie dazu gerne.

Wann sollte ich auf die Eissauna® Behandlung verzichten bzw. vorab mit einem Arzt abklären?

Menschen mit Erkrankungen aufgrund einer Gefäßenge oder Durchblutungsstörung sollten die Eissauna mit Vorsicht nutzen, da mit Auswirkungen auf die Durchblutung zu rechnen ist. Bei einigen Erkrankungen sollten Sie die Behandlung (siehe Einverständniserklärung) zuvor mit einem Arzt abklären.

Wie läuft der Besuch der Eissauna® ab?

Nach einem kurzen beratenden Gespräch entkleiden Sie sich bis auf die Unterwäsche.
Um Füße und Hände zu schützen, bekommen Sie Thermoschuhe sowie Wollhandschuhe.
In der Eissauna® wird die Höhe so eingestellt, dass Ihr Kopf vollständig außerhalb der Kammer ist.
Eine weiche Manschette um Ihren Hals schafft eine Kältebarriere und schützt Ihre sensiblen Sinnesorgane und Schleimhäute. Drehen Sie sich während der Anwendung langsam im Kreis, treten Sie auf der Stelle und bewegen Sie die Arme. Erscheint eine Stelle am Oberkörper extrem kalt, bedecken Sie diese mit Ihrer Hand.
Anschließend starten Sie erfrischt in Ihre weiteren Pläne und genießen die positiven Effekte.

Noch Fragen? Unser Team hat die Antwort und berät Sie gerne!