

Ganzkörperkältetherapie - Kryotherapie

Die Ganzkörperkältetherapie kurz GKKT ist eine spezielle Form der Kryotherapie.

Bei diesem Therapiekonzept handelt es sich um 18 Einzelsitzungen à drei Minuten. Die Kammer wird auf ca. -90° heruntergekühlt. Ab dieser Temperatur wurden in Studien positive Wirkungen erzielt. In der Kammer reagiert der Körper auf diese Temperatur indem:

- Endorphine ausgeschüttet werden
- das Immunsystem aktiviert wird
- die Durchblutung und der Stoffwechsel gefördert wird
- die Zellen entgiftet und Heilprozesse aktiviert werden
- weißes in braunes Fett überführt wird



Die passive physikalisch Kurzzeittherapie von etwa drei Minuten hat folgende systemische Wirkungen:

- lindert Stress- Faktoren
- aktiviert das vegetative Nervensystem (Autonomes Nervensystem)
- unterstützt die postoperative Rehabilitation
- unterstützt den Muskelaufbau und reduziert Muskelkater
- verbessert Lymphdrainage und Durchblutung
- verbessert den Bewegungswinkel aller großen Gelenke
- wirkt schmerzlindernd, verringert Bedarf an Analgetika und Antirheumatika
- vermindert systemische Entzündungsabläufe im Körper
- mindert Müdigkeit, verbessert die Fitness
- verkürzt die Erholungsphase nach sportlichem Einsatz
- lindert Hautrötungen und Juckreiz, mindert Falten und Cellulitis
- fördert das Wohlbefinden

Was Sie pro Sitzung benötigen:

- Badehose/ Bikini (keinen Badeanzug)
- Turnschuhe und dicke Socken
- Stirnband und Handschuhe
- Mundschutz

➔ Und los geht's!



Für weitere Informationen: