



Kältetherapie
WALDVIERTEL



Kältetherapie
WALDVIERTEL

Schmerztherapie



Psychische Gesundheit



Vereinbaren Sie einen bei uns Termin im



gesundheitszentrum **gmünd**

Gesundheitszentrum Gmünd • Stadtplatz 52 • 3950 Gmünd
Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Tel.: **+43 (0) 2852 / 51800**

Mail: **office@gzgmueund.at**

www.gesundheitszentrum-gmueund.at

Faltenreduktion & Wundheilung



Leistungssteigerung



Gewichtsreduktion



Drei Minuten **Kältetherapie** in der **Eissauna** können Schmerzen lindern, Vitalität fördern, Falten und Narben vermindern, die sportliche Leistung steigern und Gewicht reduzieren.

Bei minus 110-140°C verbrennt Ihr Körper bis zu 700 kcal, die Durchblutung wird erhöht und Endorphine werden ausgeschüttet.



Faltenreduktion & Wundheilung

Die Kältetherapie regt die **Blutzirkulation** stark an, dadurch werden die Zellen intensiv mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, die Zellteilung wird angeregt. So können Entzündungen schneller heilen, Schwellungen abklingen und neue Hautzellen werden gebildet.



Schmerztherapie

Die Kältetherapie wirkt **schmerzlindernd** bei u.a. rheumatischen Erkrankungen und Fibromyalgie-Patienten mit Muskel-Sehnenansatzschmerzen. Weiters verkürzt die Kälte die Regenerationszeit nach Verletzungen und senkt das Schmerzlevel.



Leistungssteigerung

Kältetherapie wird erfolgreich im Spitzensport eingesetzt. Sportler schätzen die verkürzte Regenerationszeit nach Sportverletzungen und die **erhöhte Leistungsfähigkeit**. Der Kälteimpuls unterstützt die Muskeltonusregulierung.



Psychische Gesundheit

Die Kältetherapie verringert die Produktion des Stresshormons Cortisol, wodurch sich viele Menschen **vitaler** und **ausgeglichener** fühlen. Zudem kann sie Migräne, Depressionen und Schlafstörungen positiv beeinflussen.



Gewichtsreduktion

Die Kältetherapie kurbelt den Energieverbrauch an und der Körper greift auf Fettreserven zurück. So können je nach Körperbau während einer Anwendung **bis zu 700 Kalorien verbrannt** werden. Auch Stunden danach läuft der Stoffwechsel weiter auf Hochtouren.

