

WICHTIGE HINWEISE

-110 °C Kältetherapie

Hinweise zur Vorbereitung

- Vermeiden Sie unmittelbar vor dem Gang in die Kältekammer körperliche und thermische Belastungen. So wirken Sie einen unerwünschten Blutdruckanstieg vor der Behandlung entgegen.
- Bringen Sie bitte handelsübliche Badebekleidung ohne Metall-Accessoires, knöchelhohe Socken und geschlossenes Schuhwerk (z.B. Sportschuhe) mit. Ein Stirnband (Ohrenschutz), Handschuhe sowie einen Atemschutz erhalten Sie von uns. Wer mag, kann gerne eine eigene warme Mütze mitbringen.
- Haut und Kopfhaare müssen trocken sein. Es dürfen keine Cremes, Gele oder Öle aufgetragen sein.
- Brillen, Kontaktlinsen, Hörgeräte und Schmuck müssen abgelegt werden.
- Bitte finden Sie sich spätestens **10 bis 15 Minuten vor dem Termin** im WellVitamed der Spessart Therme im 1. OG ein. So bleibt ausreichend Zeit, um sich zu akklimatisieren und vorzubereiten.
- Bei akuten Infekten oder anderen im Interim aufgetretenen Erkrankungen verbietet sich in der Regel die Tiefkältebehandlung. In diesem Fall ist vorab der behandelnde Arzt zu konsultieren.
- Lokal begrenzte, persistierende Hautrötungen müssen in Absprache mit dem betreuenden Personal durch textile Auflagen (Verband) vor weiterer direkter Kälteeinwirkung geschützt werden. Trotz Kälteschutz nicht abklingende Rötungen, andere Hautverfärbungen, Bläschenbildung oder andauernde Missempfindungen (besonders an den Fingern) bedürfen der ärztlichen Beurteilung.
- **Thermenbesuche** sind in der Regel 1 bis 2 Stunden **nach** dem Kältekammergang möglich. Unmittelbar **vor** dem Besuch der Kältekammer ist der Besuch nicht gestattet, da die Haut zu viel Feuchtigkeit gespeichert hat und es infolgedessen zu Kälteverbrennungen kommen kann.
- Aufgrund der hohen Kreislaufbelastung ist ein **Saunabesuch** am gleichen Tag **verboten**.

Verhalten während der Behandlung

- Folgen Sie beim Betreten der Kältekammer und während des Aufenthalts unbedingt den Anweisungen des betreuenden Personals, die permanent Sicht- und Sprechkontakt zu Ihnen halten.
- Atmen Sie bei Betreten der Kältekammer, insbesondere der -110 °C Kammer, bewusst ruhig und nicht zu tief ein, aber betont aus. Hintergrund: Die sehr kalte Luft ist verdichtet und dehnt sich bei Erwärmung in der Lunge aus. Nach kurzer Zeit stellen sich die erforderliche Atemfrequenz und -tiefe wieder ein.
- Bewegen Sie sich in der Tiefkältekammer langsam im Kreis, vermeiden Sie abrupte und zu schnelle Arm- und Beinbewegungen. Die Arme sollten während der Bewegung nicht den Körperstamm berühren.
- Berühren Sie in der -110 °C Kältekammer keine Wände oder Gegenstände mit der ungeschützten Haut.
- Die Aufenthaltsdauer in der -30 °C Vorkammer beträgt 30 Sekunden, in der -110 °C Kältekammer maximal drei Minuten. Wir halten Sie in der Kältekammer über die aktuelle Aufenthaltsdauer auf dem Laufenden. Sie können die Kältekammer selbstverständlich jederzeit vorzeitig verlassen.
- Nach Verlassen der Kältekammer können Sie sich zeitnah wieder ankleiden. Zur Erwärmung des Körpers kann ein Ergometer oder auch der Ruheraum mit Liegen genutzt werden. Sollte die Wiedererwärmung sehr spät eintreten, kann die Aufenthaltsdauer in der Kältekammer beim nächsten Besuch um eine halbe bis eine Minute ohne Verlust der Wirkung verkürzt werden.