

Spürbare Erleichterung

Ziel ist die Beruhigung überreizter Nervenstrukturen zur Schmerzlinderung durch den gezielten großflächigen Kältereiz. Finden Sie zurück zu mehr Freiheit in Ihren Bewegungsabläufen.



Nicht nur für Sportler

Die Kälteanwendung ist eine effektive Unterstützung vor oder nach körperlicher Belastung. Sie fördert Ausdauer und Leistungsfähigkeit und beschleunigt die körpereigene Regeneration. Wirken Sie Schwächephasen aktiv entgegen.



Innere Balance

Erleben Sie eine revitalisierende Wahrnehmung, die Körper und Geist stärkt. Finden Sie zurück zu Ihrem persönlichen Gleichgewicht und genießen Sie ein Gefühl von ganzheitlicher Regeneration und neuer Energie.



Schon ein paar Minuten in der Tiefkälte können positive Effekte haben: Probieren Sie es aus. Wir beraten Sie gerne vorab ausführlich über Ihre persönlichen Anwendungsmöglichkeiten. Rufen Sie uns unter **06056 744-198** an oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin vor Ort.

Alle Tiefkältebehandlungen in der -110 °C Kältekammer verstehen sich inklusive Aufwärm- und Ruhephase.

- **Eiszeit pur**
Einzelticket 28 € | 6er-Ticket 144 € | 12er-Ticket 249 €
- **Eiszeit Fitness**
plus anschließender Rückenfit-Massage (25 Min.) 55 €
- **Eiszeit Balance**
plus Aromaöl-Massage (25 Min.) 59 €
- **Eiszeit Anti-Stress**
plus Aufenthalt in der Totes-Meer-Salzgrotte (45 Min.) 35 €

THERAPIE & SPORT

EFFEKTIV

 **Spessart**
Therme
Wellness trifft Gesundheit

Spessart Therme | Kur und Freizeit GmbH

Frowin-von-Hutten-Straße 5

63628 Bad Soden-Salmünster

Telefon: 06056 744-162

Beratung und Termine: 06056 744-198

Facebook: facebook.com/spessart.therme

Instagram: instagram.com/spessart.therme

WhatsApp und Newsletter über spessart-therme.de

spessart-therme.de

Online-Shop: shop.spessart-therme.de



Stand 03/26 | Änderungen vorbehalten
Fotos: Druschke Oyo Tech GmbH, Kur und Freizeit GmbH+

-110 °C Kältekammer

Die Kraft der Kälte – intelligent genutzt.

Bereit für den besonderen Frischekick?



TIEFKÄLTEBEHANDLUNG

BEWÄHRT



 **Spessart**
Therme
Bad Soden-Salmünster



Das Erlebnis Kältekammer

Bereit für den ultimativen Kältekick? In Badebekleidung, festen Sportschuhen und Schutzequipment (Handschuhe, Socken, Ohren- und Mundschutz) beginnt Ihr Gang in die Kälte. Über die -30 °C Vorkammer führt der Weg in die Hauptkammer bei intensiven -110 °C. Hier verweilen Sie bis zu 3 Minuten. Über Fenster, Kamera und Sprechanlage besteht jederzeit direkter Kontakt zu unseren Experten.

Das Empfinden

Viele Anwender berichten im Anschluss an die Session von einer spürbaren Schmerzlinderung und einem intensiven Frischegefühl, das häufig von einer wohlthuenden, aus der Körpermitte strömenden Wärme begleitet wird. Zur Unterstützung dieses Effekts steht optional ein Ergometer oder Ruhebereich zur Verfügung.

Sicherheit und Vorbereitung

Ihr Wohlbefinden steht an erster Stelle. Vor jedem Gang kontrollieren wir routinemäßig Ihren Blutdruck. Handschuhe, Ohren- und Mundschutz erhalten Sie von uns kostenfrei. Bitte nicht unmittelbar vor der Anwendung duschen, baden oder Körperlotion auftragen.

Das Plus: High-Tech Thermografie

Wir machen Kälte sichtbar. Mit unserem integrierten Thermografie-Screening wird die Verteilung der Hautoberflächentemperatur unmittelbar vor und nach der Session erfasst. Diese datenbasierte Analyse dient als Grundlage für eine individuell abgestimmte Anwendung und macht thermische Veränderungen am Körper transparent.



Vielfältige Einsatzbereiche

Die Ganzkörper-Kältetherapie bei -110 °C ist ein etabliertes Verfahren, das seit Jahrzehnten in Sport-Leistungszentren und Kliniken Anwendung findet. Die Methode gilt als gut verträglich; während erste Impulse oft unmittelbar wahrgenommen werden, entfaltet sich das volle Potenzial meist im Rahmen einer Anwendungsserie.

Mögliche Effekte der Tiefkälte

Die intensive Kälte setzt komplexe Prozesse im Körper in Gang.

- Therapie: Schmerzlinderung bis hin zum Reset des Schmerzgedächtnisses.
- Regeneration: Unterstützung bei der Entzündungshemmung und positiver Einfluss auf das Immunsystem.
- Vitalisierung: Aktivierung des Stoffwechsels und Optimierung des Energiehaushalts.
- Mobilität: Potenzielle Verbesserung der Gelenkfunktion und Tonusregulierung der Muskulatur.
- Balance: Förderung des psychophysischen Wohlbefindens sowie Unterstützung bei Schlafoptimierung und Stressbewältigung.

Vielfältige Anwendungsoptionen

Die Kryotherapie wird heute in den unterschiedlichsten Bereichen unterstützend eingesetzt:

- Schmerzmanagement: Begleitende Anwendung bei chronischen Beschwerden, rheumatischen Gelenkerkrankungen (z. B. Rheuma, Morbus Bechterew) oder Fibromyalgie.
- Neurologie: Begleitende Regulation des Muskeltonus (z. B. bei Multipler Sklerose oder RLS-Syndrom).
- Sport & Rehabilitation: Leistungsoptimierung, schnellere Regeneration und Begleitung nach Verletzungen des Bewegungsapparates.
- Dermatologie: Unterstützende Pflege bei Schuppenflechte (Psoriasis) oder Neurodermitis.

Wichtige Sicherheitshinweise

Obwohl die Kälteanwendung für die meisten Menschen sicher ist, ist in bestimmten Fällen von einer Anwendung abzusehen. Kontraindikationen:

- Unbehandelter Bluthochdruck, schwere Herzerkrankungen
- Akute Durchblutungsstörungen (z. B. Thrombosen, pAVK und Lungenembolie)
- Schwere Anämie, Tumorerkrankungen oder Anfallsleiden.
- Infektionen der Atemwege, Nieren oder Harnwege sowie akute Hautinfektionen

Hinweis: Sollten Sie unsicher sein, ob die Kälteanwendung für Sie geeignet ist, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.



„Es ist nur Kälte, lindert aber meine Schmerzen und ich brauche weniger Medikamente.“

K.-H. Reus

Die Wirkung: Was passiert bei -110 °C im Körper?

Die Ganzkörper-Kältetherapie nutzt einen gezielten, intensiven Kältereiz zur Aktivierung körpereigener Prozesse. Der Experte Prof. Dr. sc. med. Winfried Papenfuß beschreibt den Mechanismus sinngemäß wie folgt:

„Der kurzzeitige und intensiv auf nahezu die gesamte Körperoberfläche einwirkende Kältereiz aktiviert reflektorische Aktivitäten des Zentralnervensystems. Dies kann eine schnell einsetzende Schmerzlinderung und Entzündungshemmung sowie eine verbesserte Durchblutung und Sauerstoffausnutzung der Muskulatur begünstigen.“

Nachhaltige Effekte und Mobilität

Nach einer Serie von Anwendungen kann eine Dämpfung überschießender Immun- und Schmerzreaktionen erzielt werden. Regelmäßige Anwender berichten häufig davon, dass starke, dauerhafte Schmerzen spürbar gelindert werden, was die Beweglichkeit fördert und Verspannungen lösen kann.

Effekt-Maximierung

Je nach Zielsetzung kann die Kälte ein- bis zweimal täglich die besten Impulse setzen. Da die Muskulatur nach der Kälte besonders empfänglich für manuelle Reize ist, kann eine anschließende Physiotherapie oder Massage den Effekt der Behandlung maßgeblich unterstützen.

Revitalisierung erleben – unser Tipp

Entdecken Sie das besondere Gefühl der Tiefkälte und kombinieren Sie Ihre Kälteanwendung mit einer Wellnessmassage oder der Totes-Meer-Salzgrotte.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Kombination aus Kältekammer und Sauna an einem Tag nicht empfohlen wird.