



DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE DER KÄLTETHERAPIE

SCHMERZLINDERUNG

Das Baden in kaltem Wasser lindert Schmerzen. Durch Eintauchen in kaltes Wasser verengen sich die Blutgefäße, wodurch Entzündungen und Schmerzen, die damit einhergehen, gelindert werden. Kaltes Wasser blockiert auch Nervenzellen, die Schmerzen signalisieren.¹

SCHNELLERE REGENERATION

Nach dem Sport erholt man sich schneller, wenn man ein Kaltwasserbad nimmt. Das kalte Wasser reduziert Muskelentzündungen und Ermüdungserscheinungen nach dem Training. Wenn möglich, sollte das Baden in kaltem Wasser unmittelbar nach dem Training erfolgen, um einen maximalen Nutzen zu erzielen.²

VERBESSERTE IMMUNABWEHR

Stress durch nicht-infektiöse Reize, z. B. durch Eintauchen in kaltes Wasser, aktiviert das Immunsystem. Regelmäßiges Baden in kaltem Wasser kann die Abwehrkräfte mit der Zeit verbessern.³

BESSERE SCHLAFQUALITÄT

Der Kontakt mit kaltem Wasser vor dem Schlafengehen kann sich förderlich auf den Tiefschlaf auswirken, nächtliches Aufwachen reduzieren und die Schlafqualität steigern. Das Eintauchen in kaltes Wasser lindert Schmerzen, die den Schlaf beeinträchtigen. Darüber hinaus sinkt die Körperkerntemperatur, was wiederum dem Körper hilft, vor dem Schlafengehen einen entspannten Zustand zu erreichen.⁴

WENIGER STRESS, BESSERE STIMMUNG

Wenn Sie Ihrem Körper einen sanften Kälteschock verpassen, verbessert sich Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden. Das Eintauchen in kaltes Wasser kurbelt die körpereigene Produktion von Noradrenalin an. Niedrige Noradrenalinwerte werden mit Depressionen in Verbindung gebracht.⁵

AKTIVIERUNG VON BRAUNEM FETT

Kälte aktiviert das braune Fett. Braunes Fett kann dazu beitragen, den Blutzucker zu kontrollieren, den Insulinspiegel zu verbessern und den Stoffwechsel zu unterstützen. Regelmäßige Kälteeinwirkung kann die Konzentration von braunem Fett im Körper erhöhen.⁶

Literaturquellen:

¹Abaidia et al., 2017; Angelopoulos et al., 2022; Klich et al., 2018; Kurniasari et al., 2022; Mooventhan et al., 2014; Wang et al., 2021

²Brophy-Williams et al., 2011; Peiffer et al., 2009; Sramek et al., 2000; Vaile et al., 2010.

³Dugué et al., 2000; Janský et al., 1996; Kox et al., 2014

⁴Chauvineau et al., 2021

⁵Huttunen et al., 2004; Jedema et al., 2008; Moret et al., 2011; Tryliriska-Tekielska et al., 2022

⁶Blondin et al., 2014; Wouter D. van Marken Lichtenbelt et al., 2009; Yoneshiro et al., 2019

sauna-becker®

Eisbad



	Maße:	135 cm x 73cm x 73 cm (L x B x H)
	Temperatur:	Die Temperatur kann bis auf + 4 °C eingestellt werden
	Leistung:	Kühlleistung 3,0 kW (300l von 30°C - 3°C >9h), Wärmepumpentechnologie Kältemittel R32, Lautstärke bei eingeschaltetem Kompressor 52dB
	Holz:	hochwertiges Zedernholz mit Wachslasur, für Innen und Außen geeignet
	Wanne:	Edelstahleinsatz sorgt für eine luxuriöse Optik und hilft dabei, die Wasserqualität zu erhalten, und sorgt für kristallklares Wasser, 375 l Füllmenge
	Anschluss:	220 V – 240 V/50 Hz (elektr. Stromaufnahme 950 W), ausgestattet mit Fehlerstromschutzschalter
	Ausstattung:	Liege-/Legeposition für vollständiges Eintauchen, geeignet für 1 bis 2 Personen, einfaches Ein- und Aussteigen, wie in einer Badewanne. Inklusive Pumpe, Schmutzfilterung und Ozonfilterung. Digitales Bediengerät zur Einstellung der Wassertemperatur. Das Kältebecken wird mit einer isolierenden Abdeckung geliefert. Kälteaggregat inkl. Rollen und Handgriffen. Holzabdeckung für den Kühler (optional).

Technische Zeichnung:

