

# **Einverständniserklärung zu Ihrer Behandlung in der Eissauna (1-Personen-Kältekammer)**

## ***Allgemeine Informationen***

Die Eissauna ist ein schonendes, nicht invasives Ganzkörper-Kälteverfahren. Durch die 2-3-minütige Kälteanwendung bei bis zu -196°C kommt es:

- zur Aktivierung von Kreislauf und Stoffwechsel,
- zur Sauerstoffanreicherung in den Zellen,
- zu einer Hormon-Ausschüttung: Botenstoffe wie Endorphine.

Der Effekt ist sofort spürbar und hält ca. 4-6 Stunden an.

## **Anwendungsbereiche sind:**

- Unterstützung bei Gewichtreduktion (bis zu 700 kcal Verbrauch pro Sitzung)
- Bodyshaping aufgrund der hautstraffenden Wirkung
- schnellere Regeneration von Muskeln und nach Verletzungen
- Schmerzreduktion (bei Verletzungen, Gelenkerkrankungen, u.a.)
- Stimmungsaufhellung, Minderung von Schlafstörungen, Wachmacher-Effekt
- Besserung bei bestimmten Erkrankungen wie rheumatischen Erkrankungen, Migräne, Allergien, Menopause-Beschwerden, Hauterkrankungen (Psoriasis, Neurodermitis, etc.) und mehr

## ***Zur Behandlung***

Generell empfiehlt sich eine mehrfache Anwendung (je nach Zielsetzung 10-30 Anwendungen), um ein längerfristiges Ergebnis zu erzielen.

Nehmen Sie vor der Behandlung Ihren Schmuck ab und lassen ausreichend Abstand zum Duschen und Haarewaschen, damit Sie komplett trocken sind.

Nach einem kurzen beratenden Gespräch entkleiden Sie sich in unserer Kältekammer. Kälteempfindliche Zonen wie Füße, Hände und Intimbereich sollten am besten mit Baumwollwäsche (isoliert besser als Kunststofffaser) bedeckt bleiben. Dann verbringen Sie 2-3 Minuten in unserem Eistresor. Anschliessend ziehen Sie sich wieder an und werden schon eine beginnende Wirkung spüren.

**Meine Behandlungsmotivation ist/sind** (zutreffendes bitte ankreuzen):

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Schmerzen           | <input type="checkbox"/> Diätunterstützung   | <input type="checkbox"/> Hormonregulierung |
| <input type="checkbox"/> Entzündungen        | <input type="checkbox"/> Hautbild verbessern | <input type="checkbox"/> Unruhe und Stress |
| <input type="checkbox"/> Immunsystem stärken | <input type="checkbox"/> Leistungssteigerung | <input type="checkbox"/> Regeneration      |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____    |  |  |

### ***Mögliche Komplikationen***

Trotz der extrem niedrigen Temperaturen von bis zu  $-196^{\circ}\text{C}$  wird diese Kälte nicht als unangenehm empfunden, da die Luft sehr trocken ist.

Sensible Haut kann mit kurzer Rötung reagieren und es kann ein Hustenreiz auftreten. Beides bildet sich aber zeitnah zurück und ist gesundheitlich generell unbedenklich.

In Studien wurde herausgefunden, dass diese extreme Kälte keine Nebenwirkungen wie Stress auf Kreislauf oder Körper auslöst. Daher ist die Behandlung auch für ältere Personen gut geeignet.

Erkrankungen, die aufgrund einer Gefässenge oder Durchblutungsstörung bestehen, wie Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen an Füßen oder Händen, etc., können aufgrund eines kältebedingten Zusammenziehens von Gefäßen durch die Eissauna verstärkt werden. Deshalb müssen Personen mit derartigen Beschwerden von der Behandlung leider ausgeschlossen werden.

Aufgrund des massiven Kalorienverbrauchs von bis zu 700 kcal ist auch bei Diabetikern mit Neigung zur Unterzuckerung Vorsicht geboten.

**Kontraindikationen (Gründe gegen eine Ganzkörper-Kryotherapie)**

Wenn Sie eine dieser Erkrankungen oder Voraussetzungen haben, ist eine Eissauna-Anwendung zu vermeiden:

<b>Zutreffendes bitte ankreuzen:</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
Durchblutungsstörungen, Gefässenge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morbus Raynaud, Akrozyanose, Gefässentzündungen (erkennbar u.a. an häufigem Weisswerden der Finger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlechter Allgemeinzustand, Erkältung oder andere Infektionen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzinfarkt oder andere Herzerkrankungen (Herzinsuffizienz, Herzschrittmacher)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magersucht (Anorexia nervosa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoher, nicht eingestellter Blutdruck oder zu niedriger Blutdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kryoglobulinämie, Agammaglobulinämie, Kryofibrinogenämie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zehrende Erkrankung: bösartiger Tumor, Tuberkulose, u.a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlaganfall (Apoplex)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fallsucht (Epilepsie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kälteallergien, Kälteasthma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kinder unter 12 Jahren dürfen nicht in die Eissauna. Minderjährige brauchen die schriftliche Erlaubnis ihrer Eltern.

Ich bestätige hiermit, dass ich die vorherigen Ausführungen gelesen, verstanden und wahrheitsgemäss beantwortet habe.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_