

Name, Vorname Klient/in (in Druckbuchstaben): _____

Aufklärungsbogen für die Ganzkörperkältetherapie (Kryotherapie) für ambulante Klient/innen

Liebe Klientin, lieber Klient,
dieser Aufklärungsbogen zur Ganzkörperkältetherapie (Kryotherapie) dient Ihrer Information.
Bitte lesen Sie ihn vor dem Aufklärungsgespräch aufmerksam durch.

Das therapeutische Prinzip der Ganzkörperkältetherapie (GKKT)

Kälte hat überraschende Vorteile für die Gesundheit. Sie stärkt unsere Abwehrkraft, kann Schmerzen wegfrieren, Leben retten und sogar glücklich machen. Kalte Temperaturen sind essentiell für unsere Gesundheit.

Ein beständiger Wechsel zwischen Warm- und Kaltreizen war noch vor nicht allzu langer Zeit ein ständiger Begleiter des Menschen. Reiz und Gegenreiz trainierte Gefässe und Muskeln, was unserem Abwehrsystem guttat und zur Anpassung auf einer höheren Ebene führte. Heute dagegen kommt das Immunsystem wegen des Mangels an Kälte mit Temperaturschwankungen nur schwer zurecht. Wir müssen also die Regelfähigkeit des Körpers wieder trainieren und uns aus der thermoneutralen Komfortzone herausbewegen. Im Spannungsfeld zwischen Kälte und Wärme kann unser Immunsystem beständig wachsen. Je besser solche Anpassungsvorgänge gelingen, umso stabiler ist offensichtlich die Gesundheit.

In Bezug auf die psychische Gesundheit ist v.a. die schnelle Antwort des Sympathikus und damit eine erhöhte Leistungsbereitschaft des vegetativen Nervensystems hervorzuheben. Die Extremkälte bringt den Körper wieder in Schwingung. Sie wirkt zudem modulierend auf unser Stress- und Immunsystem, die übrigens eng miteinander verbunden sind. Eine Entspannungsreaktion und bessere Schlafqualität sind typische Reaktionen.

Indikationen

- **Stärkung des Immunsystems**
- **Linderung von akuten und chronischen Schmerzen**
- **Mentale und körperliche Erschöpfung:** GKKT wirkt modulierend auf das psychische Aktivitätsniveau. System der Neurotransmitter wird regulierend beeinflusst: Anstieg von Noradrenalin, Absenken des Kortisolspiegels
- **Stimmung:** intensive Körperwahrnehmungen durch Kältereiz führen zu einem positiven und lebendigen Gefühl
- **Verbesserung der Regenerationsfähigkeit, u.a. beim Sport**
- **Schlafstörungen:** Extremkälte hat einen positiven Einfluss auf den Nervus vagus (Parasympathikus)

Weitere Indikationen (Auswahl):

- Schmerzen in Form von Rheumatische Erkrankungen mit Schmerzen und Entzündung
Faser-Muskel-Schmerz (z.B. Fibromyalgie)
Degenerative Gelenkerkrankungen, (z.B. Arthrose)
Restless Legs
- Hautprobleme: Neurodermitis, Schuppenflechte
- Asthma bronchiale
- Migräne, Tinnitus
- Diabetes, Multiple Sklerose
- Allergien

Ausschlusskriterien: siehe Seite 4

Nebenwirkungen:

Nebenwirkungen der Kältetherapie treten sehr selten auf. Folgende unangenehme Nebenwirkungen sind jedoch möglich:

- Reduziertes Wohlbefinden auf der körperlichen oder mentalen Ebene
- Hautauschlag (cold panniculity), Hautverbrennungen, verfrorene Gliedmassen
- Bewusstlosigkeit, Gedächtnisverlust, Erhöhter Blutdruck
- Neuromuskulär (reduzierte Leistung, Balance, Kinästhesien etc.)

Durchführung der GKKT

Nach Ihrer Buchung, erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit weiteren Informationen. Kommen Sie bitte pünktlich zum Termin. Für den Ersttermin bitten wir Sie, 15 min früher zu kommen. Zur Vor- und Nachbereitung stehen Ihnen Garderoben zur Verfügung. Bringen Sie Badekleidung, warme Socken und geschlossene Schuhe sowie Mütze und warme Handschuhe mit.

Beachten Sie! Entfernen Sie vor dem Betreten der Kältekammer alle Ohrringe, Piercings oder anderweitige Schmuckstücke, setzen Sie Ihre Metallbrille ab oder entfernen Sie Ihre Kontaktlinsen. Auch feuchte Pflaster sind abzunehmen.

Verwenden Sie vor der Anwendung keine Cremes und entfernen Sie wenn möglich das Make-Up. Die Haare und die Haut sollen vollständig trocken sein. Bitte duschen Sie vier Stunden vor der Therapie nicht und gehen Sie nicht in die Sauna. Setzen Sie sich vorweg keiner Sonne (> 25°C) aus.

Ablauf:

1. Kommen Sie mit oben beschriebener Kleidung und mit warmer Kleidung zur Therapie.
2. Ihr Therapeut / Ihre Therapeutin nimmt Sie in Empfang und zeigt Ihnen die Infrastruktur.
3. Er / sie gibt Ihnen die nötigen Instruktionen und überwacht Sie während der ganzen Anwendung.
4. Betreten Sie die Vorkammer, in der eine Temperatur von etwa minus 40 Grad Celsius herrscht. Hier gewöhnt sich der Körper an die Kälte und die Restfeuchtigkeit auf der Haut trocknet ab. Nach 30 Sekunden sind Sie nun bereit für die Einzelanwendung in der Hauptkammer. Wenn das Licht blinkt, betreten Sie bitte die Hauptkammer.
5. In der Hauptkammer beträgt die Temperatur minus 110 Grad Celsius. Die Luft ist hier extrem trocken und reich an Sauerstoff und fühlt sich für Sie meist überraschend angenehm an. Ziel ist ein Kältereiz, der innerhalb von wenigen Sekunden das Nervensystem erreicht. Verlassen Sie die Kältekammer, wenn ein Kältegefühl entsteht, Sie anfangen zu frieren oder Zittern. Die Dauer des Aufenthaltes beträgt maximal drei Minuten. Stehen Sie ruhig oder bewegen Sie sich leicht auf der Stelle. Atmen Sie ruhig weiter, entspannen Sie. Sie werden während der gesamten Behandlungszeit persönlich betreut.
6. Verlassen Sie die Hauptkammer nach Ihrem Gefühl, spätestens nach drei Minuten blinkt das blaue Licht erneut, als Zeichen, dass Sie die Kältekammer nun verlassen müssen. Gehen Sie wieder in die Vorkammer und schliessen Sie die Tür zur Hauptkammer vollständig. Verlassen Sie dann auch direkt die Vorkammer. Sofort nach dem Verlassen der Kältekabine werden Sie sich angenehm erfrischt und vital fühlen.
7. **Nachbereitung:** Nehmen Sie sich nach der Behandlung Zeit, diese nachwirken zu lassen. Spüren Sie gut nach, was nun ihr Bedarf ist: Ruhen Sie sich aus, wenn sie müde werden (auch einige Zeit nach der Anwendung) oder gehen Sie in eine leichte Aktivität. Wir empfehlen Ihnen nicht, am gleichen Tag die Sauna zu besuchen. Halten Sie den Körper warm und trinken Sie warme Getränke. Für eine optimale Wirkung ist eine wiederholte Behandlung in der Kältekammer sinnvoll.
8. Melden Sie Ihrem Therapeuten / Ihrer Therapeutin wenn unangenehme Wirkungen auftreten oder Sie über die Behandlung sprechen möchten.

Ausschlusskriterien

Bitte kreuzen Sie bei den nachfolgenden Beschwerdebildern an, ob Sie aktuell darunter leiden oder in den letzten 6 Monaten darunter gelitten haben:

	Ja	Nein
Bluthochdruck		
Fieber, akuter Infekt (Atemwege, Harntrakt)		
Herzerkrankungen (Infarkt, Rhythmusstörungen, koronare Herzkrankheit, Angina pectoris)		
Herzschrittmacher		
Schilddrüsenüberfunktion		
Gefühlsstörungen (kein Kalt-Warm-Empfinden), Polyneuropathien		
Morbus Raynaud, Kälteallergie		
Klaustrophobie		
Schwangerschaft		
Epilepsie, Schlaganfall, Hirnblutung		
Venenthrombose, Lungenembolie		

Grösse: _____ cm

Gewicht: _____ kg

Haben Sie einen oder mehrere Aspekte mit Ja beantwortet oder sind Sie sich bezüglich der oben genannten Kontraindikationen unsicher, besprechen Sie diese zwingend vor einer Behandlung mit Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin und lassen Sie sich die Tauglichkeit attestieren.

Die Nutzung der Kältekammer erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung des Nutzers / der Nutzerin. Der Betreiber der Kältekammer übernimmt keine Haftung für Schäden, Verletzungen oder negative Auswirkungen, die im Zusammenhang mit der Nutzung der Kältekammer auftreten können. Der Betreiber haftet nicht für Schäden, die durch eine unsachgemässe Nutzung, mangelnde Vorbereitung oder unzureichende Informationen entstehen können.

Einwilligung / Bestätigung

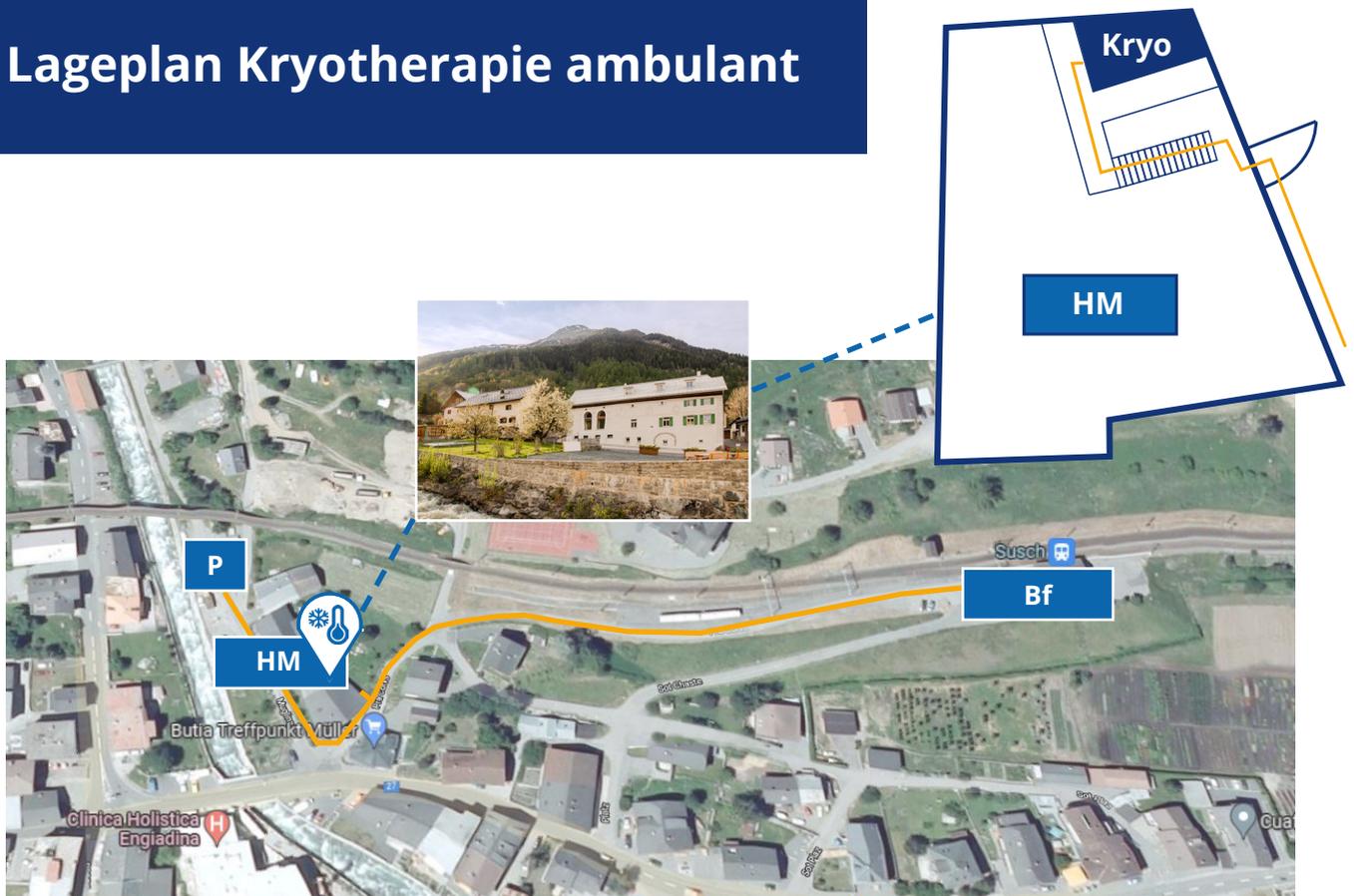
Hiermit willige ich in die Durchführung einer Ganzkörperkältetherapie ein. Alle meine offenen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.

Ich bestätige, dass ich Veränderungen obiger Gesundheitsfragen dem Betreiber der Kältekammer umgehend melde

.....
Datum

.....
Unterschrift Klient/in

Lageplan Kryotherapie ambulant



Bf Bahnhof Susch - wenn Sie mit dem Zug anreisen, steigen Sie am Bahnhof Susch aus (Achtung: Halt auf Verlangen!), in wenigen Gehminuten erreichen Sie das Haus Muglinas

P Parkplatz - bei Anreise mit dem Auto können Sie neben dem Bach (Susasca) parken, die Parkplätze sind gekennzeichnet

HM ... Haus Muglinas (Clinica Holistica Engiadina), Muglinas 32, 7542 Susch - die Ganzkörperkältetherapie findet im Raum „Kryotherapie / Kältekammer“ im Haus Muglinas im UG statt

Kryo .. Die Kryotherapie oder auch Ganzkörperkältetherapie findet in unserer Kältekammer im UG des Haus Muglinas statt. Verwenden Sie den Haupteingang auf der oberen Seite des Gebäudes, rechts führt die Treppe ins UG, gehen Sie nach rechts, am Ende des Ganges können Sie auf Ihre Therapeutin / auf Ihren Therapeuten warten.

— empfohlene Wege