

# BLEIB BERG

HEALTH RETREAT

Eiskalt und gesund

Gesundheitstrend Kältetherapie & Eisbaden im neuen BLEIB BERG

**Wenn sich Minusgrade wie neugeboren anfühlen, liegt das an der Kältekammer. Bei der Kryotherapie im BLEIB BERG Health Retreat setzt man auf den Gesundheitstrend der Kältetherapie. Zur Wahl stehen eine PANACOOOL Kältekammer mit minus 110 Grad für wenige Minuten oder der natürliche Frischekick im Freien in Form vom Eisbaden im Naturteich. Fürs langsame Herantasten an die Therapie mit Kälte bietet sich ein Eis-Facial, also eine Gesichtsbehandlung mit sogenannten Ice Globes, an. Alle Varianten erfrischen Körper und Geist und bringen eine Reihe an positiven Effekten mit sich.**

## **Haube, Handschuhe und Badehose**

Wer glaubt, dass die Kältekammer nur mit Anorak und Thermounterwäsche aushaltbar ist, liegt falsch. Der Dresscode lautet hier Haube, Handschuhe und Badebekleidung. Abgerundet wird mit bequemen Sportschuhen und MOMENTUM-Kopfhörern von Sennheiser. Letztere sorgen für die richtige Stimmung, um bei minus 110°C einen kühlen Kopf zu bewahren und durchzuhalten. Bei der Kältetherapie geht es aber nicht um einen Härtetest, sondern viel mehr darum, zu sich selbst zu finden. Zur generellen Vorbereitung werden Kälteduschen und Atemübungen empfohlen. Und dann startet die Kryotherapie: Die minus 30°C kalte Vorkammer und die eigentliche Kältekammer führen den Körper zuerst in einen Fight & Flight Modus, durch den vermehrt Adrenalin ausgeschüttet wird, und dann in einen Rest & Digest Modus. Dieses Wechselspiel hilft bei vielen chronischen und entzündlichen Erkrankungen, regt das Immunsystem an und sorgt für besseren Schlaf. All das in nur wenigen Minuten, denn in der Vorkammer werden nur 30 Sekunden verbracht, damit die Luftfeuchtigkeit, die an der Haut klebt, verschwindet. Dann geht es für 4 – 5 Minuten in die eigentliche Kältekammer, wo minus 110°C warten.

## **Der Sprung ins (eis)kalte Wasser**

Wer in Winterstiefeln und Bademantel durch das BLEIB BERG Health Retreat spaziert, ist vermutlich auf dem Weg zum Eisbaden im Naturteich. Umgeben von einer verschneiten Berg-Landschaft ladet der freigelegte Bereich des gefrorenen Badeteichs zur Kältetherapie der besonderen Art ein. Den Frischekick für Körper und Geist gibt es beim Eisbaden, wobei der Sprung ins kalte Wasser hier nicht wortwörtlich genommen werden darf. Eisbaden braucht viel Vorbereitung und Geduld und da heißt es atmen, atmen, atmen. Ruhiges und kontrolliertes Atmen kann am besten unter der kalten Dusche trainiert werden. Der Weg ins tatsächliche Eisbad sollte nie alleine bestritten werden, sondern unter Begleitung von geschulten Personen und immer mit Haube auf dem Kopf. Wenn man sich mental bereit fühlt, wird Schritt für Schritt ins eiskalte Nass eingetaucht. Anstelle von Schwimmzügen sind hier kontrollierte Atemzüge angesagt. Und dann einfach die Kälte auf sich wirken lassen.

## **Beauty-Trend: Eis-Facial**

Die Behandlung mit Eis sorgt für ein besonders frisches Aussehen und strahlende Haut. Im BLEIB BERG Health Retreat kommen beim Eis-Facial die sogenannten Ice Globes zum Einsatz. Dabei wird die Durchblutung angeregt, Tränensäcke sowie Schwellungen werden reduziert

und Entzündungen gemindert. Mit dieser Form der Hautpflege wird die Gesichtshaut erfrischt und erhält einen schönen, natürlichen Glow. So kann sich auch langsam an die Kältetherapie herangetastet werden. Unser Tipp: In Kombination mit einer Gesichtslymphpe wird die Wirkung nochmals verstärkt.

Weitere Informationen unter [www.bleib-berg.com](http://www.bleib-berg.com) oder auf [Instagram](#) und [Facebook](#).

## **RÜCKFRAGEHINWEIS**

massgeschneidert Kommunikationsbüro GmbH  
Mag. Petra Schneider  
schneider@massgeschneidert.at  
Mobil: +43/676/9253485