

## Wann sollte man auf die Kältekammer verzichten?

Grundsätzlich ist für die Nutzung der GKKT keine ärztliche Verordnung erforderlich.

Vor der ersten Anwendung werden Sie bei uns durch geschultes Personal auf die körperliche/gesundheitliche Eignung befragt.

Die GKKT ist eine ausserordentlich gut verträgliche Therapie. Jedoch gibt es einige Ausnahmen, bei denen eine Nutzung der Kältekammer nicht möglich ist. Dies wären unter anderem:

- bei Erkrankungen mit einer erhöhten Kälteempfindlichkeit
- bei akuten Gefäßentzündungen, Kollagenosen
- bei Durchblutungsstörungen der Hände, Finger, Beine und Arme
- nach einem Herzinfarkt der weniger als 6 Monate zurückliegt
- bei Operationen die weniger als 6 Monate zurückliegen
- als Träger eines Herzschrittmachers
- bei akuten Nieren- oder Blasenentzündungen
- bei Diabetes mellitus, welcher unzureichend kontrolliert ist
- bei (un)behandeltem Bluthochdruck mit Werten über 160/100 mmHg

## Kommen Sie einfach vorbei.

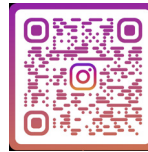
Egal ob als Einzelperson, zu Zweit oder als Großgruppe (ab 15 Personen) – bei uns bekommen Sie einfach einen Termin. Für Grossgruppen sind sogar Sondertermine möglich.

Ausserdem können Sie bei Ihren Eintritten in die Kältekammer frei wählen zwischen:

**1er Stempelkarte für 27,50 Euro**

**5er Stempelkarte für 135,- Euro**

**10er Stempelkarte für 250,- Euro**



Follow us  
on Instagram



Like us  
on Facebook

[www.rkbs.de](http://www.rkbs.de)

Für weitere Fragen oder Auskünfte wenden Sie sich bitte direkt an die ambulante Therapie.

Telefon: 07761/554-4009

# KÄLTE

## Ganzkörperkältetherapie (GKKT)

**RehaKlinikum Bad Säckingen**

Bergseestraße 61 | 79713 Bad Säckingen

Telefon: 07761/554-0

Mail: [info@rkbs.de](mailto:info@rkbs.de)



Zertifizierte Behandlungsqualität nach  
DEGEMED und DIN EN ISO 9001:2015

Fachklinik für Orthopädie,  
Rheumatologie, Gefäß- und  
Stoffwechselerkrankungen





## Einzigartig in der Region - unsere Ganzkörperkältekammer

Unsere Kältekammer besteht aus einem 2-Kammersystem, einer Vorkammer und einer Hauptkammer mit unterschiedlichen Temperaturen.

Die Kältekammer wird im Prinzip wie eine Sauna betreten. Doch wo dort Hitze Entspannung spendet und dem Körper gut tut, bewirkt hier die Kälte kleine Wunder.

Man betritt die Kältekammer nur mit Badebekleidung und einem Kälteschutz für Ohren, Nase, Hände und Füße. Die Anwendungsdauer beträgt max. drei Minuten.

Der Aufenthalt in der Kältekammer wird durch eine(n) Therapeut\*In permanent begleitet, der auch direkten Blickkontakt über ein Sichtfenster hat. Zusätzlich ist über eine Sprechanlage die Kommunikation mit Ihnen jederzeit möglich.

## Wie funktioniert das mit der Kälte?

Kälte als Therapieanwendung wird schon sehr lange eingesetzt und wurde vor allem durch Sebastian Kneipp mit den kurzen kalten Vollbädern in der Therapiewelt bekannt. Auch wir machen uns die positiven Auswirkungen der Kälte auf unseren Körper in der Ganzkörperkältekammer zu Nutze.

Die extreme Kälte in der Ganzkörperkältekammer wirkt kurzfristig auf die gesamte Körperoberfläche, dies löst eine Art Schockreaktion aus. Unser Körper geht nun automatisch in den Schutzmodus um so den Schmerz zu vermindern. Dies hat unter anderem zur Folge, dass die Blutgefäße sich zusammen ziehen, Kälteschutz-Hormone ausgeschüttet werden, die Herzfrequenz steigt, der Stoffwechsel heruntergefahren wird und sich die Lunge entspannt. Zudem verändert der Kältereiz die Sensibilität unserer Nervenfasern und Schmerzrezeptoren, dadurch erfolgt eine sofortige schmerzlindernde Wirkung bis Schmerzfreiheit. Dieser Effekt hält anfänglich 30 Minuten, bei wiederholten Anwendungen sogar länger an.

### Einige positive Effekte durch die GKKT:

- Schmerzminderung/-aufhebung
- Entzündungshemmung
- Senkung des Muskulatur-Tonus
- Funktionsverbesserung der Gelenke, der Wirbelsäule und der Muskulatur
- Euphorisierende Wirkung
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Ankurbelung des Stoffwechsels

## Wann hilft die Kältekammer?

Kälte hat in verschiedensten Fällen eine positive oder verbessernde Wirkung. Wir führen hier nur ein paar auf:

- bei chronisch-entzündlichen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, z. B. Autoimmunerkrankungen (Morbus Bechterew, Rheumatoide Arthritis und Psoriasis-Arthritis)
- beim Fibromyalgiesyndrom
- bei Sportverletzungen wie Muskelverspannungen, Muskelverletzungen
- bei chronischen Kopfschmerzen wie Migräne
- bei chronischen Schlafstörungen
- bei Neurodermitis / Psoriasis
- bei psychischen Störungen / Depressionen
- bei chronischen Schmerzsyndromen

### INFO

#### GUT ZU WISSEN:

- Metallische Gegenstände, Brillen, Uhren, Kontaktlinsen dürfen nicht mit in die Kältekammer.
- Vor der GKKT keine Cremes, Lotionen oder andere Auftragsmittel auf die Haut
- Vor der GKKT müssen Haut und Haare trocken sein, d.h. kein duschen oder Haare waschen als Vorbereitung.
- Durch extreme Temperaturen verlieren manche Materialien an Elastizität. Daher kann es passieren, dass Schuhe, Handschuhe und Badebekleidung nach der Anwendung in der Kältekammer brüchig werden.