

**Weiterführende Informationen über die positiven
Wirkungen der TechnoAlpin Schneesauna**

SNOWROOM





Blutgefäßtraining

Unabhängig von der Außentemperatur wendet der Körper in jedem Fall Energie auf, um die Körpertemperatur im Sinne der Homöothermie zu regulieren und auf einem erträglichen Niveau zu halten. In einem warmen Umfeld, wie etwa in einer Sauna, erhöht der Körper die Durchblutung hin zur Peripherie, sprich zur Haut, um diese zu kühlen.

Im kalten Umfeld, wie im SnowRoom, reduziert der Körper den Blutstrom hin zur Körperperipherie und begrenzt gleichzeitig den Rückfluss des an der Haut abgekühlten Blutes. Der Stoffwechsel wird erhöht, um zusätzliche innere Wärme zu produzieren. In der Folge reagieren die Blutgefäße in der Haut durch eine schnelle Gefäßverengung.

Dieser Verengung der Blutgefäße folgt eine über Reflexbögen gesteuerte Mehrdurchblutung, d.h. aufgrund der Kältehyperämie dehnen sich die Blutgefäße nach Beendigung der Kühlphase aus (eine Hyperämie liegt vor, wenn ein Organ oder Gewebe zu stark durchblutet ist). Sich wiederholende Warm-Kalt-Reize, besonders als Serieneffekt, führen zu einer Erhöhung der Rückstromgeschwindigkeit des Blutes in den Venen, zu einer verbesserten Klappenfunktion und damit insgesamt zu einem besseren Funktionieren des gesamten Venensystems. Das Training der Blutgefäße kann man sich wie ein echtes Muskeltraining vorstellen, da die Blutgefäße tatsächlich aus elastischem Bindegewebe und glatten Muskelzellen bestehen. Besonders wertvoll ist dieser Effekt für Menschen mit Durchblutungsstörungen nicht organischer Ursache, insbesondere Frauen mit einem niederen Blutdruck profitieren von der regelmäßigen Anwendung dieser Trainingsmethode.



Training des Herz-Kreislaufsystems

Durch die Abkühlung im SnowRoom wird das Herz-Kreislauf-System zunehmend gefordert. Nach dem Verlassen des SnowRooms unterschreitet die Herzfrequenz meist sogar wieder den Ausgangswert vor dem Saunagang. Beispielsweise steigt der Puls von 70 auf 90 während der Sauna und sinkt nach dem Verlassen des SnowRooms auf 65 Schläge pro Minute. Unter diesen Verhältnissen entsteht eigentlich eine Art physiologische Stresssituation für das Herz, ähnlich wie sie auch unter körperlicher Belastung auftritt. Die Benutzung des SnowRooms ist einer körperlichen Belastung gleichzusetzen, die für einen 75kg schweren Menschen eine ungefähre Geleistung von 8km/h in der Ebene für ca. 20 Minuten ausmacht. Allein aus diesem Grund sieht man, dass auch der SnowRoom nur für Menschen geeignet ist, die primär herzgesund sind, im Falle von Herzproblemen ist in jedem Fall ein Arzt zu konsultieren.



Muskeltraining und Stoffwechselstimulierung

Nach der Dr. Thuile Methode werden durch den Wechsel von Warm- und Kaltreizen auch unsere Muskeln trainiert. Im SnowRoom leisten die Muskeln mehr Arbeit, weil sie Wärme produzieren müssen. Diese Mehrarbeit schlägt sich auch in unserer Energiebilanz zutage: Je mehr Energie wir für die Muskelarbeit benötigen, umso mehr Kalorien verbrennen wir. Das ist grundsätzlich für unseren Stoffwechsel ein zusätzlicher Stimulus, um Fett abzubauen und daraus Wärme zu erzeugen. Besonders gut lassen sich mit Kälte kleine Muskelverletzungen wie beispielsweise Prellungen oder Zerrungen behandeln.



Sauerstoffversorgung

Eine Verbesserung der Durchblutung führt auch zu einer besseren Versorgung unseres Gewebes mit Sauerstoff. Damit verbunden ist eine allgemeine Leistungssteigerung der kleinsten Bausteine in unserem Körper, der Zellen. Diese verbesserte Stoffwechselsituation führt auch zu einem verbesserten Abtransport von Stoffwechselprodukten der Zelle, den sogenannten Schlacken. Hier sprechen wir vom entschlackenden Effekt. Durch den durchblutungsfördernden Effekt lassen sich mögliche medizinische Anwendungsgebiete ableiten wie Durchblutungsstörungen, Blutdruck, Energielosigkeit, chronische Müdigkeit, Migräne, gewisse Alterungsprozesse der Haut, aber auch eine verbesserte Abwehrsituation im Gewebe des gesamten Körpers.



Stärkung des Immunsystems

Neben der allgemeinen Stärkung kommt es auch zu einer Verbesserung unserer Abwehrbereitschaft im Körper. Dies ist zum einen durch die verbesserte Durchblutung, zum anderen durch die dadurch erhöhte Sauerstoffversorgung im Gewebe bedingt. Freie, schädliche Radikale können besser entschärft werden und die erste Abwehrlinie mit den Makrophagen (= Fresszellen vom gr. makròs = groß und phagein = essen) wird zu einer verbesserten Migration angeregt, das heißt Wanderung durch unser Gewebe. Im Grunde könnte man das so beschreiben: die wachhabenden Polizisten unseres Abwehrsystems sind besser ausgerüstet und vermehrt auf Patrouille. Ob Schnupfen, Husten oder Gliederschmerzen, jede Erkältung ist lästig. Umso wichtiger ist ein gesundes Immunsystem. Neben ausreichend Schlaf, ausgewogenem Essen und einem gesunden Darm gehört der SnowRoom wohl zu den stärksten immunstimulierenden Faktoren.



Haut

Die verbesserte Durchblutung, die bei unserem größten Organ (2m²), der Haut besonders ausgeprägt ist, führt zu einer entsprechenden Entschlackung mit Festigung des Gewebes bei gleichzeitig erhöhter Elastizität durch den Trainingseffekt. Dies bewirkt einen angenehmen ästhetischen Nebeneffekt: die Haut wird straffer und geschmeidiger. Möglicherweise besitzt diese Trainingsmethode auch eine vorbeugende Wirkung gegenüber Cellulite (Orangenhaut). Der kühlende Effekt wird von Personen, die an Entzündungen der Haut wie Neurodermitis oder Akne leiden, als angenehm und lindernd beschrieben. In Hollywood ist die Kälteanwendung gerade im Bereich der ästhetischen Medizin der Renner. Superstars schwören auf die Wirkung, glattere und gesündere Haut und somit weniger Falten über Kälteanwendungen zu erhalten bzw. zu erreichen. Wie immer, so gilt auch hier, kann die Wirkung nur bei regelmäßiger Anwendung langfristig wirksam sein.



Gelenke

Viele Anwender haben bemerkt, dass gerade chronische Gelenk- oder Rückenschmerzen durch die Minusgrade im SnowRoom gelindert werden oder sogar verschwinden. Die trockene Kälte setzt die Schmerzempfindung im Körper vorübergehend herab, so dass Gelenke oft nicht mehr weh tun. In der Folge schüttet unser Körper die positiven Botenstoffe Endorphin und Serotonin aus. Bereits nach wenigen Minuten im SnowRoom lassen sich Gelenke und Muskeln wieder besser bewegen. Damit diese Wirkung auf verletzte Gelenke und Muskeln aber einen Langzeiteffekt haben kann (das gilt im Grunde für alle chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates bei denen Kälte gut tut wie zum Beispiel bei Rheuma), muss die Anwendung möglichst intensiv an aufeinanderfolgenden Tagen, auch für mehrere Wochen durchgeführt werden. Dabei sind sogenannte Anwendungszyklen zu empfehlen: 14 Tage bis 3 Wochen intensiv alle drei Monate. Gerade auf dem Bereich des Bewegungsapparates haben sich viele Möglichkeiten aufgetan, bei denen die trockene Kälte zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen konnte. Eine Besonderheit daraus ist die für oft sehr schwer zu behandelnde Fibromyalgie. Gerade in diesem Zusammenhang ist es wichtig zu unterstreichen, dass man sich am Anfang vorsichtig an diese Methode herantasten soll und darauf achten, nicht zu übertreiben. Unabdingbar ist, dass besonders bei Fibromyalgie-Patientinnen auch die Wärme angenehm empfunden wird und man deshalb den Zyklus mit einer Wärmeanwendung beenden sollte.



Atemwege

Trockener Schnee und trockene Kälte haben eine schonende Wirkung auf unsere Atemwege. Zudem ist die reinigende Wirkung auf die Luft eine Komponente, die vor allem für Allergiker von größtem Belang ist.



Vorteile für Sportler

Für Sportler ist der SnowRoom besonders wertvoll, weil er die Leistungsbereitschaft steigern kann, besonders aber erhöht er die Regenerationsfähigkeit: Der Körper ist also nach einer sportlichen Höchstleistung nach Training oder Wettkampf schneller wieder fit. Bewirkt wird dies in erster Linie durch das Gefäßtraining und den damit verbundenen entschlackenden Effekt in erster Linie auf die Muskulatur. Als angenehmer Nebeneffekt ist Kälte bekanntlich eine effektive Methode um Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen zu lindern. Genau an diesem Punkt sei noch einmal die Möglichkeit hervorgehoben, den trockenen Schnee auf den betroffenen Körperstellen großzügig einzureiben. Hier gilt natürlich je früher desto besser und je öfter, je länger, desto effektiver. Trockene Kälte kann auch für Hobbysportler nützlich sein, weil sie hilft, den Muskelkater schneller wieder los zu werden. Wer beispielsweise nach einer anstrengenden Wanderung, einem Segelturn, einer extremeren Ski- oder Bergtour unsere Methode anwendet, regeneriert nicht nur besser, sondern wird von Muskelkater oder müden Muskeln kaum mehr etwas spüren. Hier kommt wieder der Vorteil des trockenen Schnees zur Geltung, denn die Einreibungen auf der Haut sind viel schonender und werden als angenehmer empfunden als beispielsweise das Auflegen von Eis.



Schmerzen

Auch bei Schmerzen durch Abnützung wie beispielsweise der Arthrose berichten Anwender von deutlichen Besserungen. Dies gilt auch für die Beweglichkeit, die sich durch den rasch aufeinanderfolgenden Wechsel von Hitze und trockener Kälte bessert. Unterstützend wirkt die Dr. Thuile Methode auch bei chronischen Schmerzzuständen zum Beispiel dem Spannungskopfschmerz oder Migräne, bei Schlafstörungen, Unruhe und Durchblutungsstörungen. Vor allem Frauen, die häufig unter kalten Händen und Füßen leiden, profitieren von diesen Anwendungen. Besonders wohltuend beschreiben Frauen diese Methode während des Wechsels.



Wohlbefinden

Bei jedem Temperaturwechsel wird Cortisol freigesetzt, es wird auch als „Stresshormon“ bezeichnet, weil seine Produktion und psychischen oder physischen Stressbedingungen deutlich ansteigt, wie zum Beispiel nach extrem intensiver und langer körperlicher Anstrengung; seine Aktivierung wirkt sich kurzfristig positiv auf alle Körperfunktionen aus und bietet den Organen eine maximale Unterstützung. Die Hirnanhangdrüse steuert den Endorphinmechanismus und es kommt offensichtlich bei entsprechender thermischer Reizung zu vermehrter Ausschüttung von Substanzen, die morphinähnliche Wirkung haben. Das heißt, sie sind sowohl schmerzstillend als auch beglückend. Dieser Effekt der körpereigenen Glückshormonproduktion kann bis zur absoluten Schmerzunempfindlichkeit führen – ein Effekt, der viele Einsatzmöglichkeiten bietet.



Steigerung der mentalen Stärke

Auch bei den Parametern Wachheit und Reaktionsfähigkeit, welche normalerweise bei heißeren Saunabesuchen nachlassen, bewirkt Abkühlung durch trockene Kälte bzw. trockenen Schnee eine Verkürzung der Reaktionszeiten und führt damit auch zu einer erhöhten Wachheit und Aufmerksamkeit. Durch die trockene Kälte wird besonders unser vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht gebracht, Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit verbessern sich, der anregende Effekt ist unmittelbar nach der Anwendung zu spüren. Während Wärme eher zu Trägheit, Müdigkeit und Erschöpfung führt, wirkt bereits eine kurze Kälteeinwirkung aktivitätssteigernd und bei erhöhtem Erregungszustand beruhigend. Bei Stress ist eine Kälteanwendung ganz besonders zu empfehlen.



Verbesserung der Anpassungsfähigkeit

Die regelmäßige Anwendung des SnowRooms wirkt sich positiv auf die Wetterfähigkeit aus, da der Körper trainiert wird, sich an plötzliche Temperaturschwankungen zu gewöhnen und zu tolerieren.



Verbesserung des Schlafes

Die Anwendung der trockenen Kälte hat auch positive Auswirkungen auf Schlafstörungen. Ein wichtiger Punkt, der auch von den Studienteilnehmern von Bedeutung war, wenn man bedenkt, dass der Schlaf neben Entspannung, Regeneration, Ruhe und Erholung auch die Zeit der Aufarbeitung des Erlebten ist.



Steigerung der sexuellen Bedürfnisse

Einige Testpersonen haben angegeben, dass ein gesteigertes Verlangen nach körperlicher Nähe während beziehungsweise unmittelbar nach dem Besuch des SnowRooms spürbar geworden wäre. In der Psychologie gibt es dazu sehr viele Theorien. Ein möglicher Erklärungsansatz dafür, dass sich nach der Kälte Lust auf Sex einstellt, hat vielleicht damit zu tun, dass Kälte insgesamt besehen mit dem Begriff „Rückzug“ mit einem einzigen Wort zu beschreiben wäre, während Wärme „hin zu“ bedeutet. Besuchen wir den SnowRoom mit Personen, die uns nahe stehen, insbesondere unseren Partnern, so scheint sich die Reaktion von Kälte in den Wunsch nach Wärme und somit Nähe zu verwandeln.



Gesundheitsvorsorge

Die regelmäßige Anwendung des TechnoAlpin SnowRooms ist eine einfache Methode zur Vorbeugung von Krankheiten. Die einfachste aller langfristigen Anwendungen von trockener Kälte betrifft vor allem die abhärtende Wirkung. Nicht nur die Durchblutung wird angeregt und verbessert, sondern auch das Immunsystem.

Anmerkungen und Hinweise

- ❄️ Eine Besonderheit der Kälteanwendung: je öfter Sie in den SnowRoom gehen, desto angenehmer empfinden Sie die Abkühlung durch trockene Kälte. Sie gewöhnen sich sozusagen an die Kälte und halten diese locker länger aus. So werden Sie zum Experten der die Anwendungszeit problemlos selbst regulieren kann.
- ❄️ Um einen Mehrwert für die Gesundheit zu erreichen, sollte man unabhängig von Winter oder Sommer ein bis zweimal pro Woche als Kuranwendung auch öfter in den SnowRoom gehen.
- ❄️ Die Anwendung des SnowRooms darf nicht unterzuckert und hungrig oder übersättigt gestartet werden.
- ❄️ Damit der Wärme-Kälte-Reiz nicht zu stressig für den Körper wird, sollte man sich 10 Minuten vor dem Besuch des SnowRooms ein wenig aufwärmen oder einfach nur rasten.
- ❄️ Nicht jeder schwitzt gleich schnell und gleich viel, weil das Abwehrsystem von Mensch zu Mensch unterschiedlich arbeitet. Hier gilt es, auf sein Bauchgefühl zu achten, und nicht zu übertreiben: die Aufenthaltsdauer in der Sauna und im SnowRoom sollte den eigenem körperlichen Wohlbefinden angepasst werden.
- ❄️ Schwangere können bedenkenlos den SnowRoom anwenden, vorausgesetzt, es bestehen keine anderen gesundheitlichen Probleme
- ❄️ Auch Kinder ab dem Schulalter können den SnowRoom benutzen. Achten Sie darauf, dass die Anwendungszeiten für Kinder unter 10 Jahren halbiert werden müssen. Für Kinder sind zwei SnowRoom-Durchgänge ausreichend, besonders sollten Sie bereits im Vorfeld auf ausreichenden Flüssigkeitsersatz achten.

Bei der Benützung des SnowRooms sollte vor allem Vorsicht geboten sein bei

- ❄️ Durchblutungsstörungen
- ❄️ Bluthochdruck
- ❄️ Asthmaproblemen
- ❄️ Entzündungen der inneren Organe
- ❄️ Nierenbeschwerden
- ❄️ Schwindelanfällen
- ❄️ Klaustrophobie (Raumangst)

So wie bei allen anderen Saunagängen auch, empfehlen wir, vor der Nutzung des SnowRooms den Arzt Ihres Vertrauens zu konsultieren.

TechnoAlpin SpA

P.-Agostini-Straße 2 | I-39100 Bolzano

T +39 0471 550 550 | E indoor@technoalpin.com

www.technoalpin.com