

Presseinformation

9. Februar 2023



Region Villach eiskalt: Frostige Temperaturen für die Gesundheit und besseren Schlaf

Eigentlich friert ja niemand gern. Aber wenn man es schlaue angeht, dann kann Frieren richtig gesund sein. Kältekammer, Eisbaden und Heilklimastollen heißen die Zauberworte, mit denen man sein Immunsystem stärken, seinen Schlaf verbessern oder seinen Heuschnupfen lindern kann. Vier Hotels in der Region Villach – Faaker See – Ossiacher See setzen auf die heilende Kraft der Kälte und haben entsprechend coole Angebote.

Eiskalt: In der Kältekammer gegen chronische und entzündliche Erkrankungen

Gesundheitstrend Kältetherapie: Wer sich den eisigen Temperaturen von minus 110 Grad Celsius einer Kältekammer stellt, erfrischt auf effektive Art und Weise Körper und Geist. Diese eisige Therapie hilft bei vielen chronischen und entzündlichen Krankheiten und kurbelt das Immunsystem an. Zudem verringert die Kältetherapie die Produktion des Stresshormons Cortisol und verbessert den Stoffwechsel. Auch Leiden wie Migräne, leichte Depressionen und Schlafstörungen können positiv beeinflusst werden. Der Ablauf einer solchen Therapie ist behutsam: Kälteduschen und Atemübungen sind zum Beispiele eine Möglichkeit, sich vorzubereiten. Dann geht es für ein paar Sekunden zum Vorkühlen in die Vorkammer, die je nach Anbieter minus 30 bis 60 Grad Celsius kalt ist. Danach betritt man für wenige Minuten die Kältekammer – mit Turnschuhen, Mützen, Handschuhen und Badekleidung – sowie mit Musik auf den Ohren. Und fühlt sich hinterher frischer, vitaler und ausgeglichener.

Knackig kalt: Frischekick beim Eisbaden für Körper und Geist

Steigender Beliebtheit erfreut sich auch das Eisbaden. Aber der Sprung ins knackig kalte Wasser braucht Training und Geduld, ist keine Mutprobe. Zur Vorbereitung gehören kontrolliertes Atmen und kaltes Duschen – und all das immer unter der Anleitung von geschultem Personal. Man sollte niemals allein ins eisige Wasser steigen. Ein Eisbad hat positive Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem sowie die Regenerationsfähigkeit. Das Baden setzt Adrenalin, Endorphine und entzündungshemmendes körpereigenes Kortison frei, so dass sich der Körper schneller wieder erholen und das Immunsystem gestärkt wird.

Nicht ganz so kalt: Im Heilklimastollen den Heuschnupfen lindern

Verglichen zu einer Kältekammer ist ein Heilklimastollen mit seinen acht Grad eher kuschelig, aber nicht minder effektiv. So hilft die reine Luft beim Atmen und ist ideal für Allergiker, hilft bei Heuschnupfen und anderen Atemwegserkrankungen.

„Das Heilklima im Stollen bietet die besten Bedingungen, um Lungen- und Atemwegserkrankungen zu therapieren. Dazu gehören Asthma und chronische Bronchitis sowie das Post-Covid-Syndrom oder die allergische Rhinitis, besser bekannt als Heuschnupfen“,

sagt Prim. Dr. Michael Muntean, Ärztlicher Leiter Lungen Rehabilitation der Humanomed-Gruppe.

Region Villach – Faaker See – Ossiacher See: Diese Hotels bieten Kältekammern und Eisbaden an

Das **BLEIB BERG Health Retreat** in Bad Bleiberg bietet eine PANACOOOL Kältekammer mit minus 110 Grad Celsius an, verfügt zudem über einen Naturbadeteich fürs Eisbaden. Dazu gibt es einen Heilklimastollen. Angebot: ‚bleib im Flow‘ – drei Übernachtungen vom 2. bis 5. März 2023, neun geführte Yoga- & Eisbaden-Einheiten; gemeinsames Frühstück, Mittag- und Abendessen in Genussstufe 4, Yoga-Ausrüstung vor Ort, 960 Euro pro Person im Einzelzimmer. www.bleib-berg.com/bleib-im-flow

Im **Kurzentrum ThermenResort Warmbad-Villach** steht ebenfalls seit kurzem eine Kältekammer von PanaCool (minus 110 Grad Celsius) zur Verfügung. Die Kryo Suite Warmbad kann als Einzeltherapie oder zur Ergänzung einer Therapie gebucht werden. Das Eröffnungsangebot liegt bei 30 Euro für die erste Anwendung – auch für externe Besucher buchbar. www.med-warmbad.at

Das **VIVEA Gesundheitshotel Bad Bleiberg** bietet neben einer Kältekammer (auch für externe Gäste) einen hauseigenen Heilklimastollen. Der Stollen, der in einer Tiefe von 27 Metern liegt, ist durch einen Aufzug direkt vom Therapiebereich aus zu erreichen.

Angebot: Gesundheitswoche Classic, 7 Nächte inkl. Vollpension, ärztliches Beratungsgespräch mit Arztbrief, 14 Therapien u.v.m. von 950 bis 1.239 Euro.

<https://www.vivea-hotels.com/hotels/bad-bleiberg/>

Im **Karnerhof in Drobollach am Faaker See** kann man das Eisbaden nach der Wim Hof Methode in Workshops erlernen. Das Angebot: Zwei Nächte inklusive Halbpension ab 455 Euro pro Person im Doppelzimmer. www.karnerhof.com

Weitere Informationen:

www.visitvillach.at

Informationen für Medien:

Region Villach Tourismus GmbH, Eva Meißnitzer
Peraustraße 32, A-9500 Villach
Tel. +43 4242 42000 56
meissnitzer@region-villach.at
www.visitvillach.at

genböck pr + consult, Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49/30/224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de

Bild 1: Futuristisch: Die Kryo Suite im Kurzentrum ThermenResort Warmbad-Villach.

© Daniel Waschnig

Bild 2: Ein paar Minuten reichen für die Gesundheit: Durchatmen in der Kältekammer im Vivea Gesundheitshotel.

© Zimmer MedizinSysteme GmbH

Bild 3: Wohlfühlen im Herzen des Berges: der Heilklimastollen des BLEIB BERG Health Resort.

© Humanomed

Bild 4: Eisbaden und Kältetherapie fordern Überwindung, bringen aber viele positive Effekte mit sich.

© Humanomed

Bild 5: Eisiges Bad: Im Hotel Karnerhof kann man das Eisbaden richtig erlernen.

© Richtig guat

