



**KRYO1**  
KÄLTETHERAPIE

Einfach rundum  
besser fühlen



## Einmalig in Gera

Vielfach bewährt und medizinisch nachgewiesene positive körperliche Effekte bestätigen unsere Kunden in der Ganzkörper-Kältetherapie.

**Überzeugen Sie sich selbst in Gera's erster Kryosauna!**

## Was ist eine Kryosauna?

Bei unserer Kryotherapie setzen wir ein modernes Gerät ein, das mithilfe von flüssigem Stickstoff in kürzester Zeit einen extremen Temperaturunterschied bis  $-170$  Grad erzeugen kann. Das Kälteempfinden ist durch die kaum vorhandene Feuchtigkeit sehr angenehm. Eine Behandlung dauert bis zu 3 Minuten. Die Dauer wird auf das persönliche Empfinden und den Kundenwunsch angepasst.

Durch die trockene Kälte innerhalb der Kabine sinkt die Oberflächentemperatur der Haut kurzzeitig bis auf  $5$  Grad Celsius. Neuronen im Hirn aktivieren eine Körperschutzregulierung, welche sowohl hormonell, immunologisch als auch neurologisch für eine Blutkörperchen- und Sauerstoffanreicherung im Blut sorgt. Durch den kurzzeitigen Schock mobilisiert der Körper buchstäblich alle Reserven, was zu den beobachteten positiven Effekten führt.

## Für wen ist die Kryosauna?

Die Kryosauna ist für jede Altersgruppe geeignet und wird bei Schmerzpatienten, Sportlern und auch zu Schönheitszwecken genutzt. Die Behandlung ist im Allgemeinen sehr verträglich. Zum ersten Termin klären wir Sie mit unserem Informationsblatt über mögliche Einschränkungen auf. Bei gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir, Ihren behandelnden Arzt nach seiner Meinung zu fragen.

## Wie läuft die Behandlung ab?

Wenn Sie das erste Mal zu uns kommen, erklären wir Ihnen ausführlich die Anwendung. Danach gehen Sie in eine der Umkleidekabinen und ziehen sich um. Die Kabine wird in der Zwischenzeit vorgekühlt. Sie betreten die Kabine jeweils einzeln. Ein eingebauter Lift bringt Sie Ihrer Körpergröße entsprechend auf die passende Höhe, sodass sich Ihr Kopf über dem Kabinenrand befindet.

## Was müssen Sie mitbringen?

Nichts! Sie erhalten von uns Einwegsocken und gefütterte Crocs, die Sie während der Behandlung tragen. Sie können auch gern Ihre eigene gefütterte Fußbekleidung mitbringen. Bei Empfindlichkeit in den Fingern bringen Sie sich bitte Handschuhe mit. In den meisten Fällen ist dies jedoch nicht erforderlich.

## Anwendungsbereiche & Vorteile einer Behandlung

Im Weiteren stellen wir Ihnen genauer vor, welche Vorteile die Kryosauna bringt und in welchen Bereichen diese Anwendung findet.

### Die Kryosauna in der Medizin und Schmerztherapie

- Verbesserung der Durchblutung
- Linderung chronischer & pathologischer Schmerzen
- Hemmende Wirkung auf Entzündungen
- Regenerationsbeschleunigung bei Verletzungen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers
- Entspannung verkrafter Muskeln
- Entgegenwirken von Juckreiz
- Stärkung des Immunsystems
- Natürliche Entschlackung des Körpers
- Stress abbauende Wirkung

### Besonders geeignet bei

- Fibromyalgie, Rheuma, Arthritis, Morbus Bechterew
- Wirbelsäulenerkrankungen
- Depressionen
- Muskulatur-Spastiken und Verspannungen
- Versteifungen
- Gelenksverletzungen
- Diversen Hautkrankheiten



Conny aus Gera

*Ich habe die KRYO1 begleitend zu meiner Chemotherapie besucht. Ich bin davon überzeugt, dass mir das geholfen hat, die Therapie besser zu verkraften und keine Beschwerden in Händen und Füßen wie Taubheitsgefühle, Muskelschwäche, Kribbeln und Brennen zu bekommen. Dies blieb mir alles erspart und dafür bin ich sehr dankbar.*



Candy aus Gera

*Ich arbeite als Friseurin und nach einer stressigen Woche hatte ich zunehmend Schmerzen in der rechten Hand. Nur zwei Behandlungen haben meine Schmerzen abklingen lassen, nach fünf x 3 Minuten waren die Probleme verschwunden. Mein Ganglion in der rechten Handfläche ist nach 10 Behandlungen verschwunden. Sobald ich Gelenkschmerzen in den Händen spüre gehe ich hin.*



Ilse, Maria, Heidrun und Gerd aus Gera

*Wir sind rüstige Rentnerinnen und viel auf Achse. Seit ein paar Wochen haben wir die KRYO1 für uns entdeckt. Jeden Freitag Morgen treffen wir uns für eine Runde Kälte.*

*Es bekommt uns gut. Wir fühlen uns fitter und beweglicher, die Arthrose in den Fingern ist deutlich besser geworden.*



Theo aus Gera

*Ich studiere in Dresden und wenn ich meine Freunde in Gera besuche wird immer viel gefeiert. Ich hätte es nicht geglaubt aber eine KRYO-Behandlung am nächsten Morgen wirkt Wunder. Ich fühle mich direkt danach fit und der übliche Hang-Over bleibt oft ganz aus. Prima Sache!*

## Die Kryosauna für Beauty, Wellness und Wohlbefinden

- Positive Wirkung auf Problemhaut (z.B. Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte etc.)
- Anti-Aging-Effekt durch Hautstraffung
- Positiver Effekt auf Gewichtsreduktion, auch unterstützend bei einer Fastenkur
- Minderung von Cellulite
- Belebender & erfrischender Effekt durch Endorphin-Ausschüttung
- Reduzierung von Schlafstörungen, Migräne & Stress



Anna aus Jena

*Als selbständige Unternehmerin muß ich fit sein. Regelmäßige Besuche in der Kryosauna helfen mir zusätzlich zum Sport und Yoga dabei, die nötige Energie für die oft stressigen und langen Arbeitstage immer wieder aufzubringen. Nach meinen positiven Erfahrungen besuchen mittlerweile drei weitere Mitarbeiter regelmäßig die Kryosauna in Gera.*

## Die Kryosauna für Sport und Fitness

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Schnellere Regeneration nach Verletzungen
- Verhinderung von Muskelkater
- Verringerung von Müdigkeit
- Vitalitätszunahme
- Angeregter Stoffwechsel nach Behandlung



Markus aus Greiz

*Ich bin leidenschaftlicher Tennisspieler und da kommt es schon vor, dass ich mit starken Schmerzen, dem Tennisellenbogen zu kämpfen habe. Auf Empfehlung eines Vereinskollegen habe ich die KRYO1 ausprobiert und bin begeistert. Der Schmerz war bereits nach der ersten Anwendung deutlich zurückgegangen. Ich nutze die Kältekammer seitdem häufiger, auch zur Linderung meiner Rückenschmerzen.*



Jens aus Gera

*Ich fahre oft und gern lange Radtouren mit über 100 km Strecke. Ich habe von der Kältekammer gelesen und sofort ausprobiert. Seitdem mache ich das bis zu 3x die Woche, wenn ich im Sommer viel mit dem Rad unterwegs bin. Meine Muskeln und mein ganzer Körper regenerieren dadurch spürbar schneller.*

# Unsere Räumlichkeiten



## Kosten

Zum Kennenlernen bieten wir einen „Schnupper-Durchgang“ für 22,- Euro an, welcher pro Person 2x genutzt werden kann.

Eine Einzelbehandlung kostet 34,00 Euro.

Mit unserer 10-er Karte reduziert sich der Preis auf 27,00 Euro pro Behandlung.

(Stand November 2024)

## Terminbuchung

Termine buchen Sie am einfachsten online auf unserer Webseite unter [www.Kryo1.de](http://www.Kryo1.de)

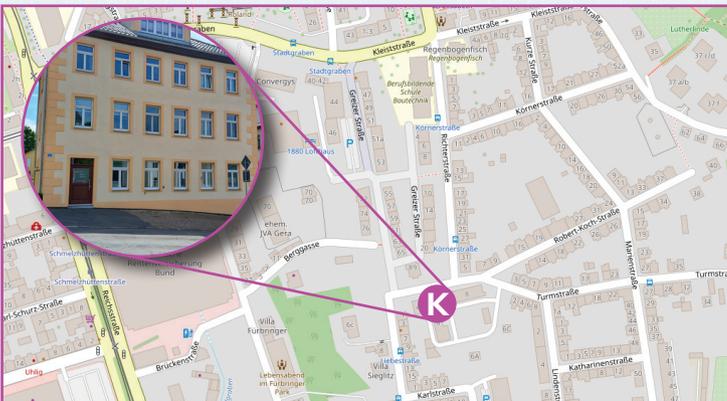
Sie können natürlich auch telefonisch unter 0365 83 55 97 17 einen Termin vereinbaren.

## Öffnungszeiten

Unsere Räumlichkeiten sind nur während der Behandlungen geöffnet. Gruppentermine zu besonderen Zeiten können gern angefragt werden.

## So finden Sie uns

Sie finden uns in Gera am Rande des Stadtzentrums in der Robert-Koch-Straße 6. Vor dem Haus sind Parkmöglichkeiten vorhanden. Zu Fuß sind wir nach etwa 10 Minuten vom Stadtzentrum aus zu erreichen. Mehrere Buslinien bringen Sie vom zentralen Platz oder dem Hauptbahnhof zu uns.



Online-Buchung  
direkt auch ohne  
Anmeldung

