

...Sie wird gerne genutzt zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.

Neben der stärkenden Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System (vorbeugende Massnahme) hat Fire & Ice auch eine aktivierende Wirkung auf das Nervensystem.

Durch den Wechsel von warmen zu kalten Reizen kann die Kontrasttherapie die Nervenleitfähigkeit verbessern. Die Kälteanwendung kann die Nervenenden stimulieren und die Reizweiterleitung unterstützen, während die Wärme die Durchblutung fördert und damit die Nährstoffversorgung der Nerven verbessert.

Das Bindegewebe wird gestärkt und der verjüngende Einfluss auf die Hautstruktur, darf natürlich auch erwähnt werden.

Sie trägt zum Stressabbau bei und hilft dabei in tiefere Entspannungsebenen zu kommen. So können Alltagsgedanken besser losgelassen werden und die Tiefschlafphasen können sich verbessern.

Alles in Allem eine wunderbare Möglichkeit sich etwas Gutes zu tun.

## **KONTRAINDIKATIONEN:**

Bitte um ärztliche Abklärung bei:

- Stark erhöhtem Blutdruck (Durchführung eventuell in Kombination mit Atemarbeit erlaubt.)
- Herzerkrankungen allgemein

Nicht bei:

- Offene Wunden
- Nach Operationen

Nicht während Schubphasen bei:

- Multiple Sklerose
- Rheuma
- Arthritis

