



Mutig ins Minus

KRYOTHERAPIE Mit Extremkälte gegen Cellulite oder Schlafprobleme? Ariane Häusler hat sich in die Eissauna getraut



Ariane Häusler
Beautyredakteurin

Minus 35 Grad in St. Petersburg, das war der bisherige Tiefstpunkt in Sachen Temperaturen, den ich erlebt habe: Bei der Frühkonferenz wurde zum Aufwärmen Wodka gereicht, abends im ungeheizten Mariinskij-Theater vernebelte der kalte Atem die Sicht auf die Ballettaufführung.

Nun wurde mein persönlicher Eisgipfel noch um weitere 160 Minusgrade unterboten.

ICE, ICE, BABY: Nackt bis auf Make-up und Wollpuschen stehe ich bei „Cool Bodies“, Hamburgs erstem Kälteinstitut, in einem oben offenen Metallsilo und warte auf die Schockgefrierung. Die ersten 30 Sekunden in dem verdampfenden Stickstoff sind harmlos, die Eiseskälte ist trocken und gar nicht stechend. Während die Kälte die Beine hochkriecht, geht die Temperatur runter auf -195 Grad! Nach knapp zwei Minuten durchzieht meine Beine ein dumpfer Schmerz. Trainerin Tina Lüneburg feuert mich an, weiter durchzuhalten. Schließlich: Erlösung. Mein Körper läuft auf Hochtouren, die Haut prickelt, ist aber weder rot noch

DIE FRAU, DIE AUS DER KÄLTE KAM



KÄLTE-TREATMENTS: „Cool Bodies“ bietet beispielsweise Kryolipolyse, Kaltlaser-Facials, Lymphdrainagen oder Eissauna (ca. 50 Euro) an. coolbodies.de



blau marmoriert, und ich bin wahnsinnig stolz: In drei Minuten wurden 700 Kalorien weggefroren, das entspricht einer Stunde Sport.

OHNE EIS KEIN PREIS! Grenzerfahrungen wie diese teile ich mit Stars wie Jennifer Aniston, Daniel Craig, Ben Stiller, Jessica Alba und Cristiano Ronaldo. In Amerika kann man sich den Body-Frost-Service sogar mobil nach Hause bestellen. Berufssportler und Marathonläufer tragen bei Wettkämpfen gern Eiswesten unter ihren Sportanzügen oder frieren vor Trainings, um leistungsstärker zu sein. Der Effekt: schnelleres Regenerieren ohne Muskelkater. Auch Mediziner empfehlen die Eissauna bei chronischen Schmerzen, Rheuma, Schuppenflechte, Arthrose, Rückenproblemen oder auch Burn-out.

ES IST EIN COOLES GEFÜHL, die eigene Memmigkeit zu überwinden. Nach zwei bis drei Anwendungen entwickle ich regelrecht Gefallen. Mein Körper schüttet massig Glückshormone aus. Stoffwechsel, Durchblutung und Sauerstoffwechsel des Gewebes werden angeregt, die Haut wird klarer und fester, Cellulite soll verschwinden, und ich schlafe besser. Männer kaufen übrigens Gutscheine im Zehner-Abo („Für meine Frau, die ist seitdem tiefenentspannt!“). Und den Herren sei geraten: Wer die Eistonnen als Mutprobe missbraucht, zieht den Kürzeren. Denn wer es mit dem Coolsein übertreibt, riskiert an empfindlichen Stellen Gefrierbrand. Darum nie die Unterhose vergessen!