

# ARTICA

B 195 x T 90 x H 80 cm

MG  
WELLNESS



## Warum ein Ice Bath

dein Leben verändert  
**Kältetherapie** ist längst kein Trend mehr, sondern **wissenschaftlich belegt**. Ein Ice Bath bei **0°C wirkt wie ein natürlicher Reset für Körper und Geist**: Es aktiviert das Nervensystem, stärkt Resilienz und fördert Balance im Alltag.  
Regelmäßiges **Eisbaden schafft Routinen**, die deine Gesundheit nachhaltig verbessern und mentale Stärke trainieren.  
•Nervensystem aktivieren – Kälteimpulse bringen den Körper in einen positiven Stresszustand, der Fokus und Klarheit steigert  
•Mentale Stärke entwickeln regelmäßige Kälteroutine fördert Disziplin, Stressresistenz und Durchhaltevermögen  
•Ganzheitliche Wirkung – nicht nur Regeneration, sondern auch Stabilisierung von Energielevel und Stimmung  
•Nachhaltige Effekte – mehr Ausgeglichenheit, Konzentration und Lebensqualität im Alltag

## Eisbad Vorteile

vielseitig einsetzbar von Sport und Therapie bis zu Gesundheit und Biohacking  
Ein Eisbad ist mehr als Erholung – es ist ein Werkzeug, das in verschiedenen Lebensbereichen überzeugt. Ob für **Athleten**, in der **Rehabilitation** oder als **tägliches Ritual** für Gesundheit und Resilienz: die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig und praxisnah.  
•Sport & Fitness – beschleunigte Regeneration, weniger Muskelkater, höhere Leistungsfähigkeit  
•Rehabilitation & Therapie – Linderung von Entzündungen und Schwellungen, Unterstützung bei Heilungsprozessen  
•Beruf & Alltag – Stressabbau, mehr Energie, verbesserte Konzentration  
•Gesundheit & Biohacking – Stärkung des Immunsystems, Förderung von Resilienz und Langlebigkeit



**MODERNES TOUCH**  
**4 – 37 °C**

**INTELLIGENDE**  
**360° Kühlung**

**LEISE <=40dB**

**PROFI**  
**ISOLIERABDECKUNG**

**PROFI NIVEAU**

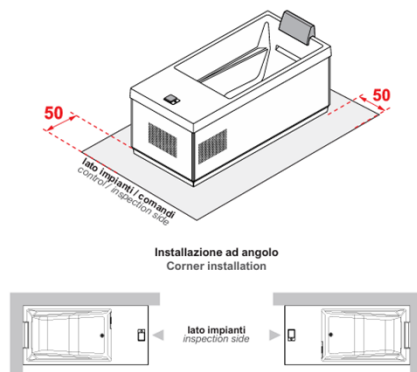


[www.mg-wellness.at](http://www.mg-wellness.at)

# ARTICA

B 195 x T 90 x H 80 cm

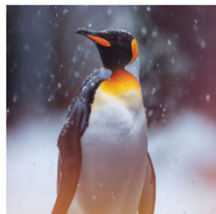
**M G**  
WELLNESS



Das Modell **ICEFALL** vereint Leistung, Effizienz und Langlebigkeit. Mit modernem Design passt es in jedes Umfeld – vom Home Gym bis zur Therapie. Smarte Steuerung, robuste Bauweise und **präzise Kühltechnik** machen es zum idealen **Ice Bath für Profi-Niveau**.

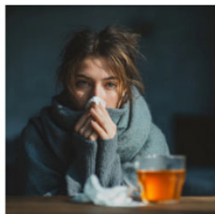
**Maße:** B 195 x T 90 x H 80 cm **Füllmenge:** 270–388 L | Leergewicht 132 kg  
**Temperaturbereich:** KALT NUTZUNG 2 – 28 °C, präzise regelbar WARM NUTZUNG 10 – 40 °C  
**Steuerung:** wasserdichtes Touch-Panel mit Anti-Fog-Technologie  
**Leistung:** 500 W | 220 V / 50 Hz  
**Lautstärke:** < 40 dB – flüsterleiser Betrieb  
**Sterilisation:** integrierte Ozon-Reinigung  
**Filtration:** Mehrfach-Hocheffizienz-Filter für sauberes Wasser

**Aussen-Verkleidung:** in seidenmatt Weiss oder Schwarz



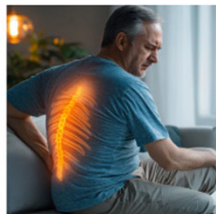
## Was Pinguine nicht haben?

Pinguine sind perfekt an extreme Kälte angepasst – ihr Körper bleibt leistungsfähig, ohne dass sie unter **Infekten, Muskelkater oder Erschöpfung** leiden. Genau diese natürliche Widerstandskraft macht sie zum Sinnbild dafür, was regelmäßiges Eisbaden auch uns Menschen ermöglichen kann: **mehr Resilienz, mehr Gesundheit** und bessere Anpassung an Belastungen.



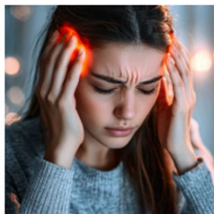
## Häufige Infektionen

Regelmäßige Eisbäder können das **Immunsystem** nachhaltig stärken. Wer diese Routine pflegt, ist weniger anfällig für Erkältungen und grippeartige Infekte, vor allem in den kalten Monaten. Dadurch **sinkt** nicht nur die **Krankheitsanfälligkeit**, sondern auch die Ausfallzeiten im Alltag oder beim Training – ein entscheidender Vorteil für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



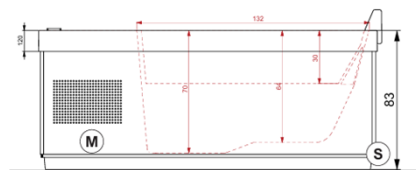
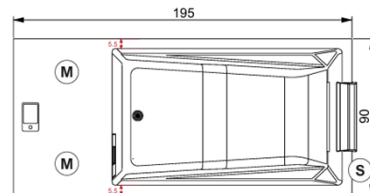
## Persistierende Schmerzen

Eisbäder bieten eine **natürliche Schmerzlinderung**, besonders bei chronischen Beschwerden und Entzündungen. Wer regelmäßig Kälteanwendungen nutzt, kann den **Schmerz reduzieren**, die Beweglichkeit verbessern und auf weniger medikamentöse Strategien angewiesen sein. So entsteht eine wirksame, nebenwirkungsfreie Unterstützung für mehr Lebensqualität im Alltag.



## Mangelnde Belastbarkeit

Die bewusste Überwindung des Unbehagens beim Eintauchen ins kalte Wasser trainiert Willenskraft und **mentale Stärke**. Wer diese Routine vermeidet, verzichtet auf eine wertvolle Chance, Belastbarkeit und **Resilienz** systematisch aufzubauen. Regelmäßiges Eisbaden bietet genau diesen Effekt – für mehr Stabilität, Energie und innere Stärke in herausfordernden Situationen.



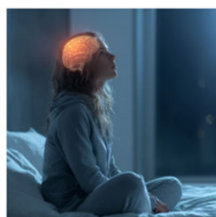
## Erhöhter Muskelkater

Kältebehandlungen nach intensiven Belastungen können Muskelkater und Steifheit deutlich reduzieren. Ohne Eisbäder verlängert sich die **Regenerationszeit** spürbar, was Leistung und Trainingsfortschritt beeinträchtigen kann. Mit der Kraft der Kälte **regeneriert** der Körper **schneller**. Sportler bleiben belastbar und erzielen nachhaltigere Erfolge.



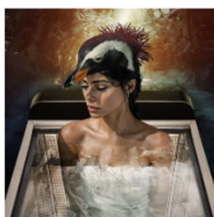
## Chronischen Stress

Kältetherapie ist ein bewährtes Mittel gegen Stressbelastungen, da sie das **Nervensystem beruhigt** und die mentale Gesundheit stärkt. Ohne diesen Ausgleich steigt die Gefahr von Überlastung, Müdigkeit und gesundheitlichen Problemen. Regelmäßiges Eisbaden **reduziert Stresshormone**, fördert Ruhe und Gelassenheit und steigert das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig.



## Gestörten Schlaf

Die beruhigende Wirkung eines Eisbads kann die **Schlafqualität** deutlich verbessern. Wer darauf verzichtet, leidet häufiger unter Einschlafproblemen, Müdigkeit und reduzierter Leistungsfähigkeit. Regelmäßiges Eisbaden fördert **erholsamen Schlaf**, steigert die Tiefschlafphasen und unterstützt so Energie, Konzentration und Regeneration im Alltag.



## Sei wie ein Pinguin!

Regelmäßiges Eisbaden macht dich widerstandsfähiger – körperlich wie mental. Dein **Immunsystem** wird **gestärkt**, die Regeneration verbessert und Stressresistenz aufgebaut. So bleibst du energiegeladener, erholst dich schneller von Belastungen und trainierst deine mentale Stärke. Wer die Kraft der Kälte nutzt, **lebt gesünder**, fokussierter und resilient – genau wie die Pinguine in ihrem natürlichen Lebensraum.

Scarico (S) Drain valve  
 Motore (M) Chiller / Pump  
 Pannello di controllo [COM] Control panel



[www.mg-wellness.at](http://www.mg-wellness.at)