

ARTICA

B 195 x T 90 x H 80 cm

M G
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

INTELIGENDE
360° Kühlung

LEISE <=40dB

PROFI
ISOLIERABDECKUNG

PROFI NIVEAU

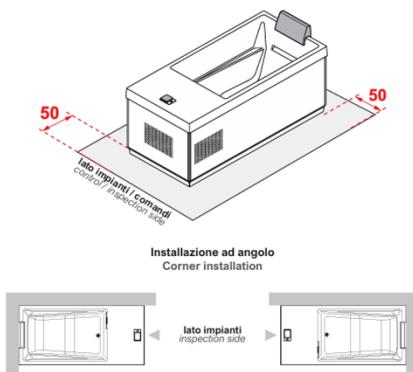


www.mg-wellness.at

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

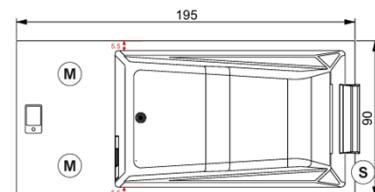
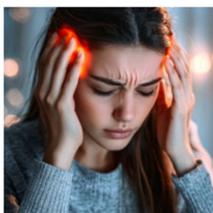
Leistung: 500 W | 220 V / 50 Hz

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**, **Muskelschäden** 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

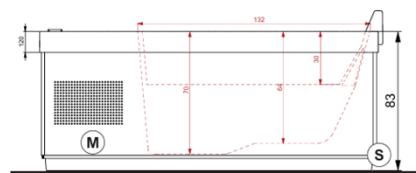
Regelmäßige Eisbäder können das Immunsystem nachhaltig stärken. Wer diese Routine pflegt, ist weniger anfällig für Erkältungen und Grippeinfekte, vor allem in den kalten Monaten. Dadurch sinkt nicht nur die **Krankheitsanfälligkeit**, sondern auch die Ausfallzeiten im Alltag oder beim Training – ein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

Persistierende Schmerzen

Eisbäder bieten eine natürliche Schmerzlinderung, besonders bei chronischen Beinschmerzen 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.



Erhöhten 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

Kältere therapie 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 **erholenden 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 energiegeladen, erholt dich schneller von Belastungen und trainierst deine mentale Stärke. Wer die Kraft der Kälte nutzt, lebt **gesünder**, fokussierter und resilienter – genau wie die Pinguine in ihrem natürlichen Lebensraum.



www.mg-wellness.at