

Dein Gesundheits-Check

Vor deinem ersten Termin bei CryoVit Salzburg

Geh die Fragen in Ruhe für dich durch. Kreuze Ja oder Unsicher an, wenn ein Punkt zutrifft oder du ihn nicht sicher beurteilen kannst.

Wichtig

Dieser Selbstcheck dient nur der Vorbereitung. Er ist keine Diagnose, keine medizinische Freigabe und keine vollständige Kontraindikationsliste. Bei Ja oder Unsicher bitte vorab anrufen; bei Erkrankungen ärztlich abklären.

1 · HEUTE UND AKTUELL

Trifft das auf dich zu?	Nein	Ja	Uns.
Fieber, akute Erkältung, Infektion oder aktuell deutlich schlechter Allgemeinzustand	☐	☐	☐
Schwindel, Kreislaufprobleme, Übelkeit oder ungewöhnliches Unwohlsein	☐	☐	☐
Offene Wunde, stärkere Hautschädigung oder kürzlich erfolgte Operation	☐	☐	☐
Haut ist feucht, stark verschwitzt oder frisch eingecremt	☐	☐	☐
Schwangerschaft oder Stillzeit	☐	☐	☐

2 · HERZ, KREISLAUF UND GEFÄSSE

Trifft das auf dich zu?	Nein	Ja	Uns.
Bekannte Herz- oder Kreislauferkrankung, Herzschwäche oder relevante Rhythmusstörung	☐	☐	☐
Sehr hoher Blutdruck (ab etwa 160/100), sehr niedriger Blutdruck (unter etwa 100/60) oder instabile Werte	☐	☐	☐
Kürzlich Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose oder andere akute Gefäßerkrankung	☐	☐	☐
Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderes medizinisch relevantes Implantat	☐	☐	☐
Gefäßerkrankung, Gefäßverengung, Morbus Raynaud, Akrozyanose oder Gefäßentzündung	☐	☐	☐
Schwere Blutarmut oder bekannte Blutgerinnungsstörung	☐	☐	☐

Noch ein kurzer Kältecheck.

Auch bei einer weniger kalten Einstellung bleiben Gesundheits-Check und persönliches Vorgespräch wichtig.

3 · KÄLTE, WAHRNEHMUNG UND WEITERES

Trifft das auf dich zu?	Nein	Ja	Uns.
Kälteallergie, Kälteurtikaria, Kälteasthma oder bekannte Kälteunverträglichkeit	☐	☐	☐
Frühere Kälteverletzung oder außergewöhnlich starke Empfindlichkeit gegenüber Kälte	☐	☐	☐
Neuropathie, Taubheitsgefühl oder deutlich vermindertes Temperaturempfinden	☐	☐	☐
Epilepsie oder andere Anfallserkrankung	☐	☐	☐
Schwere Lungen-, Nieren-, Schilddrüsen- oder andere relevante Stoffwechselerkrankung	☐	☐	☐
Aktuelle Krebstherapie, Tuberkulose, schwere Infektion oder stark beeinträchtigtes Immunsystem	☐	☐	☐
Alkohol, Drogen oder neue Medikamente, die Wahrnehmung oder Kreislauf beeinflussen können	☐	☐	☐
Du kannst nicht sicher bis zu drei Minuten stehen oder bist unter 18 Jahre alt	☐	☐	☐

DEIN ERGEBNIS

Alles mit Nein beantwortet?

Gut vorbereitet. Vor Ort prüfen wir den Check trotzdem gemeinsam.

Mindestens einmal Ja oder Unsicher?

Bitte vor der Buchung anrufen. Bei Erkrankungen zuerst ärztlich abklären.

VOR DEINEM TERMIN

- Trockene Haut; am Termin nicht frisch eincremen.
- Trockene Socken und Unterwäsche mitbringen.
- Schmuck und Piercings vor der Anwendung ablegen.
- Gesundheits- oder Medikamentenänderungen offen ansprechen.
- Du kannst die Anwendung jederzeit stoppen.

DEIN SANFTERER EINSTIEG

Etwa -110 °C bis -140 °C

Nach Vorgespräch und Empfinden wählen wir die Einstellung gemeinsam. Weniger kalt bedeutet nicht automatisch risikofrei.

DATENSCHUTZ

Der PDF-Download sendet keine Antworten an CryoVit. Bitte schick den ausgefüllten Check nicht per E-Mail. Wenn du ihn ausdruckst, kannst du ihn zum persönlichen Gespräch mitbringen.

Fachliche Orientierung: multidisziplinäres WBC-Konsensuspapier (2025, PMID: PMC12037594) und Sicherheitsreview zu WBC/PBC (2023, PMID: PMC10537204). CryoVit nutzt eine offene Partial-Body-Kältesauna; Geräte-, Studio- und ärztliche Vorgaben gehen vor. Stand: September 2026.