



URBAN SPORTS CLUB

Pressemitteilung

## Hot and cold: Mit Extremtemperaturen und Urban Sports Club fit durch den Winter

**Berlin, 15.02.2022** - In den Wintermonaten kann der Einkaufswagen nicht voll genug mit frischem Obst, Ingwer Shots und Vitamin-D-Präparaten sein. Die Stärkung des Immunsystems steht für viele ganz oben auf der To-do-Liste für den Jahresbeginn. Doch wie so häufig gibt es nicht nur einen Faktor, der zum Ziel führt. Neben der Ernährung gibt es noch weitere Maßnahmen, um fit durch den Winter zu kommen: Den Körper mit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen zu konfrontieren, boostert das Immunsystem und die körperliche Fitness. Urban Sports Club fragt Expert:innen nach Tipps und stellt passende Anwendungen vor, von Eisbaden bis Hot Yoga.



### Eisbaden und Kryotherapie: Raus aus der Komfortzone, rein in die Kälte

Nicht nur der Extremsportler Wim Hof macht es vor und begeistert bereits hunderttausende Anhänger:innen mit seinem Kälte- und Atemtraining. Auch der Fußballstar Cristiano Ronaldo schwört

**Franka Schuster**  
Public Relations Lead  
E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

**Franziska Müller**  
PR & Communication Specialist  
E-Mail: [franziska.mueller@urbansportsclub.com](mailto:franziska.mueller@urbansportsclub.com)  
Telefon: + 49 (0) 1719729837



## URBAN SPORTS CLUB

auf Kältetherapie und besitzt sogar eine eigene Kryokammer in seinem Haus. Doch wieso statt einem gemütlichen warmen Schaumbad lieber ein Bad im eiskalten Becken wählen? "Extreme Treatments wie Eisbaden lindern Schmerzen, kleinere Verletzungen, stärken das Immunsystem und steigern die körperlichen Leistungen. Der Körper schüttet währenddessen Stresshormone wie Adrenalin sowie das entzündungshemmende Cortisol aus. Diese Stresshormone lassen weiße Blutkörperchen aus der Milz ins Blut freisetzen, was ausschlaggebend für ein starkes Immunsystem ist", erklärt Arzt und Sportmediziner Dr. Paul Schmidt-Hellinger. Wichtig hierbei ist, den Körper langsam an die Kälte zu gewöhnen und sich regelmäßig zu einem Eisbad zu überwinden. Kalte Duschen, die von 30 Sekunden bis zu einer Minute dauern, sind perfekt, um sich erstmal an die Bäder heranzutasten. Nadja Raoufi und Sebastian Habersetzer des Urban Sports Club Partners [OpenGymMunich](#) erläutern, was dabei beachtet werden muss:

- Immer mit Partner:in oder in der Gruppe Eisbaden gehen, nicht alleine. Gemeinsam macht es ohnehin mehr Spaß.
- Sich langsam herantasten und nicht direkt ins Wasser springen.
- Ruhig bleiben und sich voll und ganz auf die Atmung konzentrieren.
- Anfänger:innen sollten nicht zu lange im Wasser bleiben und sich nur langsam steigern.
- Nach dem Baden direkt umziehen und in warme Kleidung schlüpfen.
- Beim Baden und danach den Kopf im besten Fall trocken halten und eine Mütze tragen.
- Das warme, kribbelnde Gefühl danach genießen.

Wer sich nicht davor scheut, etwas Ungewöhnliches auszuprobieren, kann sich außerdem im Partnerstudio [Cryopoint](#) in Berlin für zwei Minuten bei -110 °C einfrieren lassen. Die extreme Kälte hat zahlreiche Vorteile. Sie beschleunigt die akute Muskelregeneration nach anstrengenden Workouts, steigert die Leistungsfähigkeit, hilft bei der Gewichtsabnahme durch Training und verbessert die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Kein Wunder, dass Cristiano Ronaldo seine eigene Kältekammer extra von seinem Haus in Italien zu sich nach England transportieren lässt.

**Franka Schuster**  
Public Relations Lead  
E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

**Franziska Müller**  
PR & Communication Specialist  
E-Mail: [franziska.mueller@urbansportsclub.com](mailto:franziska.mueller@urbansportsclub.com)  
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB



### **Sauna und Hot Yoga: Schwitzen für bessere Abwehrkräfte**

Gerade im Winter sehnt sich der Körper nach Wärme. Ist es draußen bitterkalt, läuft die Heizung auf Hochtouren. Um das Immunsystem anzukurbeln, reicht es jedoch nicht, mit einer heißen Schokolade vor dem Kamin zu sitzen. Erst wenn der Körper richtig ins Schwitzen kommt, treten positive Effekte ein, wie eine Verbesserung des Immunsystems und des Hautbildes. Hot Yoga ist daher die passende Yoga-Alternative, wenn es draußen so richtig kalt ist. Temperaturen von 38 °C und circa 50 Prozent Luftfeuchtigkeit sorgen für tropische Gefilde, in denen Kraft-, Atem- und Balanceübungen zur Herausforderung werden. Bei dieser Kombination wird der Schweiß nur so tropfen. Weitere Vorteile wie eine Entgiftung des Körpers oder eine Stimulierung der Faszien sowie eine Entspannung der Muskeln und des Geistes kommen noch on top. Wer sich selbst davon überzeugen möchte, kann dies bei den Urban Sports Club Partnern [Bikram Hot Yoga im Tal](#) in München oder [Hot Yoga Norderstedt](#) in Hamburg tun.

**Franka Schuster**  
Public Relations Lead  
E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

**Franziska Müller**  
PR & Communication Specialist  
E-Mail: [franziska.mueller@urbansportsclub.com](mailto:franziska.mueller@urbansportsclub.com)  
Telefon: + 49 (0) 1719729837



URBAN SPORTS CLUB



Die ultimative Hitzestufe kann dann beim Saunieren erreicht werden. “Ob Dampfsauna bei 60 °C oder finnische Sauna bis zu 100 °C: Sport sollte bei diesen Temperaturen nicht getrieben werden, denn mit der extremen Hitze hat der Körper erstmal zu arbeiten. So ein Saunagang kann sich für den Körper anfühlen wie ein leichter Infekt und eben so wird die Immunantwort trainiert. Bei richtigen Infekten sind die Abwehrkräfte dann gestärkt”, erläutert Dr. Schmidt-Hellinger. Überhaupt tut ein Saunagang dem ganzen Organismus gut, denn der Stoffwechsel wird angekurbelt und somit wesentliche Prozesse in Gang gesetzt. Und schließlich wirkt sich der Wechsel von warm zu kalt positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Heiße Saunen und kalte Duschen zur besseren Abwehr gibt es bei den Urban Sports Club Partnern [Hof Hahn GmbH](#) in Köln und [Garden Eden Wellness](#) in Frankfurt.

**Franka Schuster**  
Public Relations Lead  
E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

**Franziska Müller**  
PR & Communication Specialist  
E-Mail: [franziska.mueller@urbansportsclub.com](mailto:franziska.mueller@urbansportsclub.com)  
Telefon: + 49 (0) 1719729837



**URBAN SPORTS CLUB**



Es ist besonders wichtig, dass diese Anwendungen richtig umgesetzt werden, vor allem bei gesundheitlichen Einschränkungen. Dann kann das körperliche und auch geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Extrem heiß oder extrem kalt: Mit richtigen Anwendungen aus beiden Bereichen lässt sich das Immunsystem boostern, der Körper entgiften und unter anderem das Hautbild verbessern. Mit einem Wechselspiel beider Extreme lässt sich schließlich das Herz-Kreislauf-System optimieren.

#### **ÜBER URBAN SPORTS CLUB**

Urban Sports Club, Europas führende Plattform für Sport und Wellness, hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen über das größte und vielfältigste Angebot zu einem gesunden und aktiven Leben zu inspirieren. Von Fitness, Yoga, Schwimmen und Klettern über Teamsport bis hin zu Wellnessangeboten – Mitglieder können sich aus über 50 Sportarten europaweit ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und per Smartphone-App zum Sport einchecken. Zusammen mit den Mitgliedern und Partnern schafft Urban Sports Club eine vielfältige Community, die gemeinsam einer Vision folgt: in einer Welt aktiv zu sein, in der die Freude am Sport für jede:n im Vordergrund steht – zu jeder Zeit und an jedem Ort. Urban Sports Club beschreibt dies als Welt des inklusiven und nachhaltigen Sports. [www.urbansportsclub.com](http://www.urbansportsclub.com), [Pressematerial zu Urban Sports Club: hier](#).

**Franka Schuster**  
Public Relations Lead  
E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

**Franziska Müller**  
PR & Communication Specialist  
E-Mail: [franziska.mueller@urbansportsclub.com](mailto:franziska.mueller@urbansportsclub.com)  
Telefon: + 49 (0) 1719729837