

Fair



KALTWASSER THERAPIE

DIE REVOLUTION FÜR GEISTIGE
UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

ÜBER UNS

Die Flair Wellness GmbH wurde von Profi Fußballer Dominik Braunsteiner und Mental- & Yogatrainerin sowie Musikerin Diana Lueger gegründet. Dominik lernte bereits in frühen Jahren die gesundheitlichen Vorteile von regelmäßigen Eisbädern schätzen. Während seines Sportwissenschaftsstudium begann Dominik zudem die wissenschaftlichen Aspekte der Kaltwassertherapie näher zu erforschen.

UNSERE PRODUKTE

Mit der Flair Wellness GmbH entwickelten Dominik und Diana leistungsstarke und energieeffiziente Premium-Eisbäder, die Wasser auf bis zu 3°C kühlen und auf bis zu 42°C erwärmen. Mit den integrierten Filtersystemen und der voll automatisierten Ozon Desinfektion sind unsere Eisbäder hygienisch, einfach aufzubauen und vor allem gering im Wartungsaufwand.



UNSERE MISSION

Die enormen positiven Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit der Kaltwassertherapie begleiten und faszinieren uns schon seit Jahren. Mit Flair Wellness haben wir uns zum Ziel gesetzt, diese Wundermittel der modernen Gesundheitsprävention so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen.

WARUM KALTWASSERTHERAPIE

Bereits zahlreich durchgeführte wissenschaftliche Studien belegen die fundamentalen positiven Auswirkungen des Eisbadens auf die geistige und körperliche Gesundheit.

01 MENTALE GESUNDHEIT GEGEN ANGSTZUSTÄNDE, STRESS & BURNOUT

Der Kältereiz aktiviert körpereigene Stimmungsaufheller wie Endorphine und Dopamin um bis zu 250 %, was zur Förderung positiver Gefühle beitragen kann. Darüber hinaus schützt die Induktion des Kälteschockproteins RBM3 vor Neurodegeneration, verbessert die kognitiven Funktionen und fördert die Neuroplastizität beim Menschen.

WISSEN- SCHAFTLICHE STUDIEN

Impact of cold exposure on life satisfaction and physical composition of soldiers (BMJ Mil Health) 2023 January

The positive effects of combined breathing techniques and cold exposure on perceived stress: a randomized trial. (Curr Psychol) 2022 October

02 STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS PRÄVENTIVE VERMEIDUNG VON KRANKHEITSFÄLLEN

Eine gesunde Immunreaktion bekämpft nicht nur Infektionen, Eindringlinge und Krankheitserreger, sondern unterstützt auch die sportliche Regeneration. Das Eintauchen in kaltes Wasser kann dazu beitragen, die Anzahl weißer Blutkörperchen, einschließlich T-Lymphozyten, zu erhöhen und Autoimmunreaktionen und chronische Entzündungen zu reduzieren.

WISSEN- SCHAFTLICHE STUDIEN

Partial body cryotherapy exposure drives acute redistribution of circulating lymphocytes: preliminary findings. (Eur J Appl Physiol) 2023 February

Residual effects of short-term whole-body cold-water immersion on the cytokine profile, white blood cell count, and blood markers of stress. (International Journal of Hyperthermia) 2021 April

03 MEHR FOKUS UND ENERGIE ERHÖHT DIE AUFMERKSAMKEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Das Eintauchen in kaltes Wasser stimuliert das Stoffwechselsystem, indem es die Funktion der Mitochondrien anregt mehr ATP zu produzieren. Die Aktivierung des sympathischen Nervensystems erhöht den Noradrenalin Spiegel durch die Kälteschockreaktion um 530 %.

WISSEN- SCHAFTLICHE STUDIEN

Human physiological responses to immersion into water of different temperatures. (Eur J Appl Physiol) 2000 March

04 REDUKTION CHRON. ENTZÜNDUNGEN SCHMERZTHERAPIE, REDUKTION VON AUTOIMMUNERKRANKUNGEN

Chronische Entzündungen können zu Autoimmunerkrankungen und negativen gesundheitlichen Folgen führen. Das Eintauchen in kaltes Wasser kann hilfreich sein, um eine überaktive entzündliche Immunantwort zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

WISSEN- SCHAFTLICHE STUDIEN

Post-exercise Cold Water Immersion Effects on Physiological Adaptations to Resistance Training and the Underlying Mechanisms in Skeletal Muscle: A Narrative Review. (Front Sports Act Living) 2021 April

Cold Water Immersion Directly and Mediated by Alleviated Pain to Promote Quality of Life in Indonesian with Gout Arthritis: A Community-based Randomized Controlled Trial. (Biological Research For Nursing) 2022 January

Immune changes in humans during cold exposure: effects of prior heating and exercise. (J Appl Physiol) 1999 August

05 REGENERATION NACH DEM SPORT SCHNELLERE ERHOLUNG UND LEISTUNGSTEIGERUNG

Das Eintauchen in kaltes Wasser hat sich zu einer der beliebtesten Regenerationsstrategien für Sportler nach Trainings und Wettkämpfen entwickelt. Eine systematische Metaanalyse von 68 Studien ergab, dass das Eintauchen in kaltes Wasser Entzündungen, Schmerzen sowie wahrgenommene Müdigkeit verringert und die wahrgenommene Erholung drastisch steigert.

WISSEN- SCHAFTLICHE STUDIEN

What Parameters Influence the Effect of Cold-Water Immersion on Muscle Soreness? An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. (Clin J Sport Med) 2023 January

The effect of cold water immersion on the recovery of physical performance revisited: A systematic review with meta-analysis. (J Sports Sci) 2022 December

06 STIMULIERUNG DES STOFFWECHSELS ERHÖHT VITALITÄT, LANGLEBIGKEIT UND FETTVERBRENNUNG

Die Stoffwechseleffizienz ist einer der wichtigsten Indikatoren für Langlebigkeit und Gesundheitsdauer. Es hat sich gezeigt, dass das Eintauchen in kaltes Wasser die Stoffwechselrate um bis zu 350 % steigert, die Mitochondrienfunktion stärkt und die Insulinsensitivität verbessert. Untersuchungen deuten auch darauf hin, dass die Aktivierung von braunem Fettgewebe dazu beitragen kann, den Körper in den Fettverbrennungsmodus zu versetzen und dadurch die Taille zu reduzieren.

WISSEN- SCHAFTLICHE STUDIEN

Human physiological responses to immersion into water of different temperatures. (Eur J Appl Physiol) 2000 March

Impact of cold exposure on life satisfaction and physical composition of soldiers (BMJ Mil Health) 2023 January

Short-term cold acclimation improves insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes mellitus. (Nat Med) 2015 July

VORTEILE FÜR IHRE GÄSTE

Regelmäßiges Eisbaden hat nachweislich positive Auswirkungen auf die körperliche & mentale Gesundheit. Diese Effekte können in nur wenigen Minuten erreicht werden und sich nachhaltig positiv auf Ihre Gäste auswirken:

1. **Regeneration nach Sport & Freizeitaktivitäten**
2. **Stressreduktion & Entspannung**
3. **Glücksgefühle**
4. **Stimulierung des Stoffwechsels**
5. **Reduktion chron. Entzündungen**

Mit unseren hochwertigen Premium-Eisbädern investieren Sie in die Zukunft des Wellness Bereichs und profilieren sich als Pionier für außergewöhnliche und gesundheitsfördernde Erlebnisse.

Flora

WIR BRINGEN DEN WELLNESSTREND EISBADEN NACH ÖSTERREICH



GEMEINSAM BRINGEN WIR DIE KALTWASSERTHERAPIE NACH ÖSTERREICH

Eisbaden ist einer der am schnellsten wachsenden Gesundheits- und Wellnesstrends. In den USA sorgt die Kaltwassertherapie bereits für einen großen Hype und gewinnt auch in Europa zunehmend an Popularität. Gemeinsam bringen wir diesen Trend nach Österreich.

WELLNESS & SPORTHOTELS

Kaltwassertherapie ist eine einfache, schnelle und vor allem effiziente Maßnahme der Regeneration nach Freizeitsportaktivitäten. Weiters stärkt sie sowohl die geistige als auch körperliche Gesundheit der Gäste und sorgt für einen Zustand der Erholung und Entspannung. Die Kaltwasserbecken von Flair Wellness sind die perfekte Ergänzung für Saunen und komplementieren jeden Wellnessbereich.

WIE PROFITIERT IHR HOTEL DAVON

1. **Day Spa:** Zusätzliche Einnahmen durch Day Spa angebote
2. **Mehr Buchungen:** Durch das Angebot eines starken Wellnestrends
3. **Bessere Bewertungen:** Höhere Zufriedenheit durch spezielle Angebote
4. **Sporthotel Charakter:** Effektive Regeneration für Wanderer, Freizeitsportler,...
5. **Innovations Image:** First Mover, frühe Erkennung neuer Trends



IMPLEMENTATION

1. Beratungsgespräch mit den Gründern von Flair Wellness
2. Bestellung direkt bei uns, einem österreichischem Unternehmen
3. Lieferung nach 8-10 Wochen
4. Einfacher Plug and Play Aufbau
5. (optional) Schulung für Mitarbeiter

Vorteile für Hotels:

- Mehr Buchungen
- Day Spa Möglichkeiten
- Werbung durch Social Media Postings der Gäste

Vorteile für Gäste:

- Regeneration nach Freizeitsport
- Stressreduktion und Entspannung
- Geistige und körperliche Gesundheit
- Social Media Content (Eisbaden als gehypter Trend)



Flair Wellness GmbH
Gesellschaft mit beschränkter Haftung
FN 621108 w

Thimiggasse 70
1180 Vienna, Austria

Tel: +43699 15960 375
Mail: info@flairwellness.com
Web: flairwellness.com