

Gesundheitshinweise für Biohacking

Intensive Atemtechniken, Winterbaden und Eisbäder beeinflussen Herzfrequenz, Blutdruck und Hormonausschüttung. Bei kürzlich durchgeführten Operationen oder bei einer Schwangerschaft sind einige dieser Atemtechniken oder intensive Kälteexposition daher nicht angeraten.

Falls Sie eine der folgenden Krankheiten haben oder hatten, kontaktieren Sie uns bitte vor der Buchung:

- Herzerkrankungen (Herzinfarkt, Angina Pectoris, etc.)
 - Schwerer Bluthochdruck bzw. medikamentös behandelter Bluthochdruck
 - Epilepsie, Raynauds Typ II
 - Nierenversagen, Kälteurtikaria
 - Schweres Asthma, Migräne
 - Panikattacken / Panikstörungen
-

Health advice for biohacking

Intensive breathing techniques, winter bathing and ice baths affect heart rate, blood pressure and hormone secretion. If you have recently undergone surgery or are pregnant, some of these breathing techniques or intensive cold exposure are therefore not recommended.

If you have or have had any of the following illnesses, please contact us before booking:

- Heart disease (heart attack, angina pectoris, etc.)
- Severe high blood pressure or high blood pressure treated with medication
- Epilepsy, Raynaud's type II
- Renal failure, cold urticaria
- Severe asthma, migraine
- Panic attacks / panic disorders