



### **Cooling-Anwendung (ACP-Methode):**

- Die Kühlung wird äußerlich angewendet, aber der Körper wird innerlich gekühlt.
- Die Handflächen dienen als Wärmetauscher – gemeinsam mit den Fußsohlen und der Kopfhaut zählen sie zu den größten Wärmetauschern des Körpers.
- ACP nutzt die Handflächen, um das Blut zu kühlen und dadurch die Körperkerntemperatur temporär zu senken.

Um dies zu erreichen, arbeitet ACP mit Unterdruck (Vakuum), um die Venen und Arterien (Kapillaren) offen zu halten, sodass das gekühlte Blut sofort zirkulieren kann. Der erzeugte Unterdruck entspricht einem Höhenunterschied von etwa 2000 m (ca. 0,25 bar). Ohne diesen Unterdruck würden sich die Kapillaren schließen, um die Körperkerntemperatur zu schützen – das gekühlte Blut könnte dann nicht mehr zirkulieren.

Das gekühlte Blut durchläuft den Körper etwa einmal pro Minute und verbessert dabei die Durchblutung sowie den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen – gleichzeitig wird die Ausscheidung von Abfallprodukten aus Muskeln und Geweben beschleunigt. Zusätzlich hat ACP eine entgiftende Wirkung, daher ist es wichtig, vor und nach der Behandlung ausreichend Wasser zu trinken. Viele berichten von Veränderungen im Urin (z.B. stärkere Geruchsbildung oder Verfärbung).

Die Behandlung regt zudem den Stoffwechsel an und setzt Endorphine, Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin frei. Diese Effekte aktivieren die natürliche Notfallreaktion des Immunsystems, lindern Schmerzen, reduzieren Entzündungen und lösen Spannungen. Die Wirkung kann sofort spürbar sein und bis zu zwei Tage anhalten – mit kontinuierlicher Verbesserung. Manche Personen nehmen jedoch erst nach mehreren Anwendungen Veränderungen wahr, weshalb eine Serie von 10 Behandlungen empfohlen wird, um nachhaltige Effekte zu erzielen.

Zu Beginn kann es in einigen Fällen auch zu kurzzeitiger Erstverschlimmerung oder Unwohlsein kommen.

ACP bietet eine ähnliche oder sogar intensivere und länger anhaltende Wirkung als Kältekammern, Kryosaunen oder Eisbäder. Im Gegensatz zu diesen Methoden verteilt ACP das gekühlte Blut sofort im gesamten Körper und wirkt somit von innen nach außen – nicht von außen nach innen. Kältekammern hingegen haben eine begrenzte Tiefenwirkung.

### **Stress und Anpassung:**

Außergewöhnlicher physischer oder psychischer Stress gehört seit Jahrtausenden zum menschlichen Leben – sei es beim Durchqueren von Flüssen, bei der Jagd oder bei der Lösung von Konflikten in Gruppen.

Der menschliche Körper ist von Natur aus darauf ausgelegt, mit Stress umzugehen – durch die schnelle Ausschüttung von Neurotransmittern wie Acetylcholin, die die sogenannte "Fight-or-Flight"-Reaktion auslösen. Diese Reaktion lenkt den Blutfluss in die Muskeln, schüttet Adrenalin und Cortisol aus, erhöht den Blutdruck und beschleunigt den Herzschlag.

Kurzzeitige Stressreaktionen sind ein natürlicher und notwendiger Überlebensmechanismus, der den Körper auf sofortiges Handeln vorbereitet. Studien zeigen, dass kurze Stressimpulse – auch positiver Stress oder Eustress genannt – die Gesundheit fördern können, sofern auf den Stress eine angemessene Erholungsphase folgt.



## **Wie funktioniert Alpha Cooling?**

Alpha Cooling stimuliert auf natürliche Weise die Zellregeneration. Die natürlichen Wärmetauscher in den Handflächen kühlen den Blutfluss sanft ab. Dieser innere Kältereiz führt zu einer kurzfristigen Aktivierung des Körpers.

Nach der Kühlung erkennt der Körper, dass der Reiz beendet ist, und leitet über den sogenannten Vagusnerv die Entspannung ein. In der Medizin wird der Vagusnerv oft auch als „Selbstheilungsnerv“ bezeichnet. Mit seiner Aktivierung startet der Körper neben entzündungshemmenden Prozessen auch die Zellregeneration. Erste Studien deuten darauf hin, dass dabei auch Stammzellen freigesetzt werden.

Wenn sich die Körperzellen regenerieren, äußert sich das nicht nur in einem frischeren, jüngeren Erscheinungsbild, sondern auch in mehr Energie im Alltag. Die Schlafqualität verbessert sich meist deutlich – was sich wiederum positiv auf Erholung und Zellregeneration auswirkt.

Ein weiteres Ziel aller Langlebigkeitsansätze ist es, die Gesundheit proaktiv zu stärken und Krankheiten