

Die Infrarot-Wärmekabine zum Wohle von Körper und Geist

Was ist Infrarot-Wärme?

Sie ist eine Energieform, die von der Sonne, von allen heißen und warmen Gegenständen, sowie vom menschlichen Körper ausgestrahlt wird. Diese Infrarot-Strahlung hat nichts zu tun mit der UV-Strahlung, die z.B.: Ursache von Sonnenbrand sein kann, auch nicht mit Radioaktivität oder Mikrowellen.

Wirkung der Infrarot-C Strahlung auf den Körper

Aus medizinischer Sicht ist seit Jahren der gesundheitsfördernde Aspekt regelmäßiger Schwitzbäder unbestritten. Doch **nicht jeder** verträgt die heiße Luft der herkömmlichen Sauna. Infrarot Wärmekabinen bieten hier eine einzigartige Alternative. Die darin verwendeten Infrarot-Keramikstrahler geben bei Erwärmung langwellige Infrarot-Strahlung ab. Diese Infrarot- C Strahlung wird von den oberen Hautschichten des Körpers aufgenommen. Die Wärmeenergie dringt bis in die blutgefäßführenden Hautschichten ein. Die dabei entstehende Blutzirkulation verteilt die Wärme schnell im ganzen Organismus. Dabei reagiert der Körper mit einer Erhöhung der Körpertemperatur- der so genannte Fiebereffekt. (schon der berühmte Gelehrte Paemendides sagte vor über 2000 Jahren:

„ Gebt mir die Möglichkeit Fieber zu erzeugen und ich heile jede Krankheit“).Durch das dabei entstehende natürliche Schwitzen können viele gesundheitsfördernde Prozesse ausgelöst werden. Die positive Wirkung von Infrarotwärme ist in der Medizin eindeutig belegt. Eine gezielte Anwendung kann eine Linderung bei Sehnen- und Bänderverletzungen, sowie bei Muskelverspannungen und eine Entspannung der Gesamtmuskulatur bewirken. Unser Körper nimmt laufend Schadstoffe auf, die sich in der Nahrung, in der Flüssigkeit, in der Luft, usw. befinden. Eine Benutzung über einen längeren Zeitraum kann zu deutlicher Reduzierung dieser giftigen Stoffe im Körper und zur Stärkung des Immunsystems führen. Die Wärmekabine dient jedoch nicht zur Selbstbehandlung. Medizinische Fragen klären Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Wie funktioniert eine Infrarot- Wärmekabine und wie wird sie verwendet?

In der Wärmekabine werden Keramik- Flächenstrahler verwendet, die elektrisch erhitzt werden. Von der heißen Oberfläche der

Strahler wird Infrarotstrahlung abgegeben, die sich zu 96% im langwelligen Infrarot-C-Bereich, also über 3000nm befindet. Trifft diese Strahlung auf einen Körper führt der nicht reflektierte Anteil zur Erwärmung. Diese Infrarotenergie ist im Gegensatz zu anderen Wärmemethoden äußerst effektiv, weil es ausschließlich den Körper, auf den es auftrifft erwärmt. Dabei erwärmen ca. 80-85 % der aufgewendeten Energie direkt den Körper und nur ein geringer Teil der Strahlungswärme die Feuchtigkeitspartikel der Luft. Nach ca. 10 min. erreichen diese Strahlen 100 % ihrer Leistung.

Daher wird empfohlen :

Benutzen Sie bereits die Wärmekabine bei einer Raumtemperatur von 30 – 35 ° C, da ein Vorwärmen der Kabine auf 40- 45° C nur Energie vergeudet und sehr lange dauert. Lassen Sie sich bereits bei niedriger Raumtemperatur von den Infrarotstrahlern erwärmen. Sobald SIE in der Kabine sitzen, hat die Infrarot-Strahlung daher einen Körper, der nun erwärmt werden kann. Die Kabine erreicht dann auch viel schneller die gewünschte Temperatur.

Der 1. Wärmekabinen-Besuch

Es wird empfohlen, die Temperatur der Kabine Ihrem Fitness- und Gesundheitszustand anzupassen. Die ideale Innentemperatur liegt zwischen 35 -50° C. Wenn die Innentemperatur von 30° C erreicht ist, können Sie bereits beginnen. Öffnen Sie nach ca. 10 – 20 min den Lüftungsschieber, um eine bessere Luftzirkulation zu erreichen. Die ideale Sitzungsdauer liegt bei ca. 30 min. Jedoch sollten Sie es am Anfang nicht übertreiben, passen Sie die Zeit Ihrer körperlichen Verfassung an. Langjährige Erfahrungen haben gezeigt, dass einige Benutzer das Schwitzen „erst lernen“ mussten: Bei den ersten Wärmekabinenbesuchen brauchten sie eine längere Zeit, bis sie stark zu schwitzen begannen. **In einer Wärmekabine erreichen Sie nach einer Eingewöhnungsphase ein größeres Schweißvolumen als in einer Sauna.** Daher genügt es, diese nur 1x zu benutzen und nicht mehrmals wie in einer Sauna. Wir empfehlen Ihnen, die Kabine maximal 2 -3 x pro Woche zu benutzen und zwischen den Besuchen 1 Tag Ruhepause einzulegen. Verwenden Sie keine Substanzen, die das natürliche Hitzeschmerzempfinden unterdrücken (z.B.: Medikamente, Alkohol, Drogen). Bei zu hohem Hitzeempfinden auf bestimmten Hautstellen, ändern Sie einfach die Sitzposition.