Wellness pur: Die Infrarotsauna

PDF eBook (Version 1.2)
Stand: 12.07.2019

ATROPA Wellness GmbH

VORWORT

Sehr geehrte/r Leser/in,

Infrarotkabine, Infrarotsauna, Wärmekabine – das sind viele Namen, aber was verbirgt sich eigentlich genau dahinter?

Tatsache ist: All diese Begriffe bezeichnen dasselbe Prinzip. Die Verwendung von Infrarotstrahlen zur positiven Beeinflussung des menschlichen Körpers – und der Seele.

In dieser kostenlosen digitalen Informationsbroschüre haben wir für Sie alle wissenswerten Fakten rund um das Thema „Infrarotsauna“ zusammengestellt. Nach und nach erfahren Sie alles, was Sie schon immer bezüglich der gesunden Tiefenwärmenutzung interessiert hat und noch vieles mehr.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie neben aufschlussreichen Erklärungen zum Thema Infrarotstrahlung und dessen Wirkung auf Körper und Geist auch jede Menge Wissenswertes über Infrarotkabinen. Außerdem erfahren Sie, wie man eine Infrarotsauna ganz einfach zu Hause nutzen kann – inkl. Tipps zum Aufbau und zur dauerhaften Pflege: Damit Sie möglichst lange Freude an Ihrer Infrarotkabine haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der nachfolgenden Informationen zum Thema Infrarotsaunen.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr Atropa Wellness Team

INHALT

Vorwort 2

1. Infrarotwärme – Eine kleine Einführung 4

1.1 Infrarotstrahlung – was ist das eigentlich? 4

1.2 Wirkung und Anwendung von Infrarotstrahlung 5

1.3 Tiefenwärme für Physis und Psyche 6

2. Fit und gesund mit Infrarotkabinen 7

3. Infrarotkabinen für Zuhause 8

3.1 Vorteile einer eigenen Infrarotkabine 8

3.2 Aufbau, Elemente & Steuerung 9

3.3 Farblichttherapie & Zubehör 12

3.3 Pflegetipps 13

Disclaimer 15

Literaturverzeichnis 16

1. INFRAROTWÄRME – EINE KLEINE EINFÜHRUNG

Man hört und liest immer häufiger, dass Infrarotstrahlung sich besonders positiv auf den menschlichen Körper auswirkt und viele gesundheitliche Vorteile mitbringt. Infrarotsaunen gibt es mittlerweile in vielen Wellness-Oasen – und auch das Angebot an Infrarotkabinen für das eigene Zuhause steigt momentan immens an. Doch was ist Infrarotstrahlung eigentlich genau? Wie wirkt sie sich auf den menschlichen Körper aus? Wie fördert sie Gesundheit und Wohlbefinden? Welche Risiken bestehen bei der Anwendung? Und wodurch zeichnen sich Infrarotsaunen gegenüber herkömmlichen finnischen Saunen oder Dampfbädern aus? All diesen Fragen widmen sich die kommenden Absätze ganz ausführlich.

1.1 INFRAROTSTRAHLUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Um zu verstehen, was sich hinter dem viel gehörten Begriff Infrarotstrahlung verbirgt, soll das Thema zunächst einmal aus dem wissenschaftlichen Standpunkt betrachtet werden.

Infrarotstrahlung, kurz: IR-Strahlung, ist Teil der optischen Strahlung und wird auch als Wärmestrahlung bezeichnet. Damit gehört sie zum elektromagnetischen Spektrum.

Die wichtigste natürliche Quelle für Infrarotstrahlung ist die Sonne. Ganze 50% der Sonnenstrahlen, die den Erdboden erreichen, sind Infrarotstrahlen. Außerdem gibt die Erde, die von der Sonneneinstrahlung erwärmt wird, selbst Infrarotstrahlung ab. Da die Strahlung von den in der Atmosphäre enthaltenen natürlichen und künstlichen Gasen wie Wasser, Kohlendioxid, Ozon, Methan und Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKWs) absorbiert wird, erwärmt sich die Erde noch zusätzlich. Dieser Prozess ist für den Wärmehaushalt der Erde von entscheidender Bedeutung.

Im Jahr 1800 wurde Infrarotstrahlung erstmalig vom deutschen Astronomen William Herschel nachgewiesen. Der Wissenschaftler zerlegte das Sonnenlicht spektral mit einem Prisma und stellte dabei jenseits des langwelligsten Bereichs des sichtbaren Lichts eine weitere Strahlung fest. Diese war zwar nicht sichtbar, hatte aber eine wärmende Funktion. Diese Fähigkeit dient noch heute zum Nachweis von Infrarotstrahlung. IR-Strahlen können mittlerweile allerdings auch mit Hilfe von Infrarotkameras sichtbar gemacht werden.

Der Kontakt mit Infrarotstrahlung mit relativ niedriger Intensität wird vom Menschen in der Regel als sehr angenehm empfunden. Daher ist IR-Strahlung unter anderem im Wellness- und Gesundheitsbereich sehr beliebt. Eine zu starke Bestrahlung, vor allem im IR-A Bereich, ist allerdings mit gesundheitlichen Gefahren, wie z.B. Augenschäden und Verbrennungen verbunden. (1)

1.2 WIRKUNG UND ANWENDUNG VON INFRAROTSTRAHLUNG

Generell ist die Wirkung von Infrarotstrahlung auf den Menschen hauptsächlich an Haut zu spüren. Bereits an der Körperoberfläche wird ein Großteil der Strahlung absorbiert. Bei einem gezielten Einsatz können Infrarotstrahlen allerdings auch tiefer gelegene Körperorgane berühren.

Infrarotstrahlung kann sich auf den Körper und die Gesundheit des Menschen prinzipiell sowohl positiv als auch negativ auswirken. Ihren Einsatz finden IR-Strahlen zum Beispiel häufig in der Medizin und im Wellnessbereich. Durch die entstehende Wärme wird etwa die Durchblutung gefördert oder Muskelverspannungen gelöst. Besonders in Verbindung mit Kältereizen stimulieren sie schonend, aber wirkungsvoll das Immunsystem.

Eingesetzt werden Infrarotstrahlen zu medizinischen Zwecken etwa in Heizlampen. Mit Wärmestrahlungen von Heizstrahlern können etwa Entzündungen punktuell behandelt werden. Sollen größere Körperpartien oder der ganze Körper einbezogen werden, kommen Infrarotwärmekabinen zum Einsatz.

Darüber hinaus wird Infrarotstrahlung in der Medizin auch in Form von Lasern genutzt. Dabei werden sie insbesondere in der die Haut-, Augen- und Zahnheilkunde zum Messen, Veröden, Schneiden oder zum Zwecke der Lichttherapie verwendet.

Doch besonders der kurzwellige Infrarotanteil (IR-A) bringt gewisse Risiken für den Menschen mit. Denn so wie die Strahlen sich positiv und gesundheitsfördernd auf den Körper auswirken können, gelingt es ihnen auch, selbigen zu schaden.

Eine besondere Aufmerksamkeit sollte auf das Auge gelegt werden. Der vordere Teil des Auges ist für IR-A-Strahlen durchlässig. Die Folge eines Kontaktes können unmittelbare Netzhautschädigungen sein.

Auch die Haut kann bei hohen Bestrahlungsstärken bereits nach sehr kurzer Zeit Verbrennungen erleiden und auf lange Sicht gesehen frühzeitig altern. Bei niedrigeren Bestrahlungsstärken schützt sich der Mensch in der Regel selbst durch die natürlichen Abwehr- und Schmerzreaktionen davor und profitiert von der positiven Wirkung.

In der Tat ist die **häufigste Ursache für gesundheitliche Schäden durch Infrarotstrahlung im Alltag eine zu lange und intensive Sonnenbestrahlung**. Setzt man sich der Sonne zu lange ohne Schutz aus, kann z.B. ein Sonnenstich oder Sonnenbrand auftreten. Kinder sind dabei besonders empfindlich.

Dem Besuch einer Infrarotwärmekabine steht durch diese Risiken aber nichts im Wege, denn die IR-Strahlen werden nicht so intensiv eingesetzt, dass sie dem Körper schaden. IR-A-Strahlen werden gar nicht verwendet. Damit das Erlebnis unbeschwert genossen werden

kann und die Haut nicht übermäßig gereizt wird, sollte jedoch auf die Kombination mit einer UV-Bestrahlung im Solarium verzichtet werden. (2) (3)

1.3 TIEFENWÄRME FÜR PHYSIS UND PSYCHE

Die Infrarotstrahlung erwärmt Gegenstände direkt, ohne dabei die Lufttemperatur maßgeblich zu beeinflussen. Diese Strahlungswärme lässt sich wunderbar am menschlichen Körper anwenden – zum Beispiel durch Infrarotwärmekabinen oder andere Tiefenwärmegeräte.

Trifft die Infrarotstrahlung auf die Haut und dringt in tiefere Gewebeschichten ein, so spricht man von **Tiefenwärme**. Der menschliche Körper wird durch Tiefenwärme positiv beeinflusst. Durch die Infrarot-Wärmestrahlung wird auch tieferliegendes Gewebe erwärmt. Der Körper kann den Großteil der abgegebenen Infrarotstrahlen absorbieren.

Indem die infrarote Strahlung in Haut und Gewebe eindringt, steigt die Körperkerntemperatur an. Bereit innerhalb weniger Minuten erhöht sich die Blutzirkulation und der Körper beginnt intensiv zu schwitzen. Durch den Schweiß können Schadstoffe, Schwermetalle und Toxine vermehrt aus dem Körper entweichen. Im Gegensatz zu einer finnischen Sauna mit Temperaturen bei ca. 85 – 100 °C liegt die Betriebstemperatur in Infrarotsaunen nur bei etwa 40–60 °C. Durch die Tiefenwirkung wird dabei trotzdem ein wesentlich höheres Schweißvolumen bewirkt, als bei einem traditionellen Saunagang. Da die eingeatmete Luft weniger Hitze enthält, wird das Kreislaufsystem deutlich weniger belastet. Auch die Haut wird besser durchblutet, was sie schöner und zarter werden lässt.

Infrarotstrahlung leistet außerdem bei akuten Schmerzen zuverlässige Dienste. Die Tiefenwärme dringt wohltuend in die betroffenen Körperstellen ein und wirkt direkt entlastend. Der Besuch einer Infrarotkabine ist besonders bei Kopf- und Rückenschmerzen, Verstauchungen, Zerrungen oder bei Arthritis und Arthrosen sehr empfehlenswert.

Zudem werden durch die Bestrahlung Muskelverspannungen gelöst und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Mehr als 100 Studien bestätigen die physische Wirkung von Infrarot-Tiefenwärme.

Durch die Kombination von Infrarotstrahlung und einer Farblicht- oder Aromatherapie kann der wohltuende Faktor der Infrarotkabinen-Sitzung auch auf die Psyche ausgeweitet werden – womit eine ganzkörperliche Steigerung der Gesundheit und Lebensqualität einhergeht.

Auch die Umwelt hat Grund zur Freude: Da der Körper von der IR-Strahlung direkt aufgewärmt wird, gelangt über 80 % der abgegeben Energie ins Körperinnere und nur ca. 20 % erwärmen die Umgebungsluft. Die Folge dessen ist eine wesentlich effektivere Energienutzung, als bei der Nutzung von Saunen oder Dampfbädern. (4) (5)

2. FIT UND GESUND MIT INFRAROTKABINEN

Der Besuch einer Infrarotkabine ist mit vielen angenehmen Folgen verbunden. Die Auswirkungen auf Körper und Seele sind vielseitig – wodurch sich die Lebensqualität deutlich steigert.

Wer unter Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Schmerzen im Lendenbereich, Rheuma, Arthritis, Gelenksschmerzen oder Verspannungen leidet, erfährt durch den Einsatz von Tiefenwärme eine wohltuende Linderung.

Infrarotkabinen unterstützen zudem die Haut bei der Durchblutung, wodurch sie schöner und gesünder aussieht. Cellulite und Akne zum Beispiel wird auf diese Art und Weise effektiv entgegen gewirkt.

Der **regelmäßige Besuch einer Infrarotkabine** ist außerdem ein optimaler Weg, um das Immunsystem zu stärken und somit der Kälte und gefährlichen Umwelteinflüssen in der kalten Jahreszeit zu trotzen. Durch den entstehenden künstlichen Fiebereffekt werden schädliche Bakterien und Viren im Körper wirkungsvoll abgetötet.

Infrarotkabinen überzeugen mit einer hervorragenden Tiefenwirkung, die sprichwörtlich unter die Haut geht. Sie erwärmen den Körper von innen. Dadurch werden die Blutgefäße erweitert und der Kreislauf angekurbelt. Außerdem senken sie den Bluthochdruck und fördern die Durchblutung.

Auch vor physischen Belastungen bietet sich der Gang in die Infrarotkabine an. Muskeln und Sehnen werden ideal aufgewärmt – auch vor einer wohltuenden Massage wird der Alltagsstress schon im Voraus abgebaut.

Wer gesund Abnehmen möchte, ist mit dem Besuch einer Wärmekabine bestens beraten. In 30 Minuten werden bis zu 600 Kalorien verbraucht. Zum Vergleich: Beim Joggen verbrennt man durchschnittlich 350 Kalorien, beim Radfahren - 250 Kalorien und beim Nordic Walking - 260 Kalorien. (5)

3. INFRAROTKABINEN FÜR ZUHAUSE

Eine Infrarotkabine im eigenen Haushalt stellt nicht nur eine Investition in die Gesundheit dar – auch das körperliche und seelische Wohlbefinden wird durch den Besuch in der Infrarotkabine nachweislich gesteigert.

Dieses Kapitel informiert über die vielen Vorteile einer Infrarotsauna im eigenen Zuhause, über den Aufbau und die Steuerung, sowie über Zubehör und Pflegeaufwand. Dabei stellt sich heraus: Man braucht gar nicht viel Platz, um die Infrarotkabine unterzubringen. Außerdem bieten die kleinen Wohlfühl-Oasen noch viel mehr, als „nur“ die gesundheitsfördernde Tiefenwärmefunktion. In der Ergänzung mit Aroma- und Farblichttherapie profitieren Körper und Seele mit allen Sinnen…

3.1 VORTEILE EINER EIGENEN INFRAROTKABINE

Wer sich für eine Infrarotwärmekabine im eigenen Zuhause entscheidet, kommt zweifelsohne in den Genuss zahlreicher Vorteile. Um der körperlichen Gesundheit und dem seelischen Wohlbefinden zu dienen, muss nicht einmal mehr das Haus verlassen werden. Ganz ungestört lädt die Infrarotsauna zum Entspannen ein. Langfristig gesehen lohnt sich die Investition erst recht – denn man spart bares Geld gegenüber dem Besuch teurer Wellness-Center.

Die regelmäßige Nutzung von Infrarotkabinen wirkt auch akuten oder chronischen Schmerzen schnell und effektiv entgegen. Darüber hinaus werden **Kreislauf und Immunsystem gestärkt**, das Hautbild wird sichtbar schöner, es wird ein Beitrag zum gesunden Abnehmen geleistet und die Nieren werden entlastet.

Im direkten Vergleich mit einer finnischen Sauna überragt die Infrarotkabine mit vielen Pluspunkten. Anstatt bei Temperaturen zwischen 80°C und 100°C stellt sich der gesunde Schwitzeffekt in der Infrarotkabine bereits bei etwa 40°C ein. Somit führt der Besuch nicht so schnell eine Ermüdung herbei. Besonders für ältere Personen ist die Wärmekabine somit „wärmstens“ zu empfehlen. Zudem verdoppelt sich das Schweißvolumen in einer Infrarotkabine im Vergleich zur herkömmlichen Sauna.

Zum Anschluss der Infrarotsauna genügt eine einfache Steckdose und der Boden sollte eben sein. Das war es dann auch schon mit der Vorbereitung. Aufgrund der stetig steigenden Energiepreise ist sicherlich auch der geringe Energieverbrauch ein ganz wichtiger Aspekt, der für die Anschaffung einer Infrarotkabine spricht (ca. 0,32 Euro pro Sitzung, Stand 2011).

Wenn man sich für eine herkömmliche Sauna entscheidet, braucht man in erster Linie viel Platz, um sie in Betrieb zu nehmen. Meistens stellt man sie in einen Kellerraum oder ein eigenes Zimmer. Eine Infrarotkabine kann hingegen mühelos im ehemaligen Kinderzimmer oder einem mittelgroßen Schlafzimmer untergebracht werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Infrarotkabine häufiger benützt wird, wenn Sie in der Nähe des tagtäglichen Aufenthaltes steht. Da sie zudem viel schneller aufheizt, spart man neben Raum auch viel Zeit. Deshalb ist eine Wärmekabine für spontane Anwendung bestens geeignet. Aufgeheizt ist die Kabine in nur 5-7 Minuten, wobei natürlich die Lufttemperatur zu diesem Zeitpunkt wesentlich geringer ist als die gefühlte Temperatur.

Auch wenn man sich danach gut fühlt – der Besuch einer finnischen Sauna ist zunächst einmal anstrengend. Nach und zwischen den zwei bis vier Saunagängen und Abkühlungsphasen sollte man sich mehrere Minuten erholen, damit der Organismus wieder für die Strapazen bereit ist. In Infrarotkabinen herrschen hingegen viel niedrigere Temperaturen – wodurch der Körper folglich auch weniger belastet wird. Die entschlackende und entgiftende Wirkung sowie die Stärkung des Abwehrsystems können mir der gewöhnlichen Sauna allerdings locker mithalten. Deshalb ist die Wärmekabine ein idealer Ersatz für empfindliche und anfällige Menschen – und solchen mit wenig Zeit. Bereits nach einer 30 minütigen Sitzung fühlt man sich „wie neu geboren“.

Ob groß, ob klein, ob jung, ob alt – Infrarotsaunen machen in jedem Alter Spaß. Gerade Kindern und älteren Menschen tut der Besuch gut. Besonders in der kälteren Jahreszeit ist dies die beste Vorsorge gegen drohende Erkältungskrankheiten. Und das für die ganze Familie!

Das Immunsystem wird auf eine schonende und angenehme Art und Weise langfristig gestärkt. Nach dem Saunieren in der Infrarotkabine fühlt man sich nicht erschöpft, sondern gesund, stark und fit. Eine anschließende Ruhephase ist nicht notwendig. Was aber nicht heißt, dass eine solche nicht gut tut. Doch wer möchte, kann den Alltag danach einfach nach Belieben fortsetzen.

Eine Infrarotkabine im eigenen Zuhause ist somit nicht nur strom- und platzsparend – sie unterstützt auch das gesundheitliche Wohlbefinden der ganzen Familie. Schonend und effektiv. (5)

3.2 AUFBAU, ELEMENTE & STEUERUNG

Infrarotkabinen für den Hausgebrauch sind in verschiedenen Qualitätsstufen erhältlich. Wer in seinem Keller oder Schlafzimmer eine eigene kleine WellnessI Oase erschaffen will, an der er auch langfristig viel Freude hat, sollte beim Kauf der Wärmekabine auf einige qualitative Merkmale achten.

Ein doppelwandiger Aufbau zum Beispiel sorgt für eine optimale Isolierung und Formstabilität. Außerdem sollte die Wärmekabine einfach zu montieren – und, etwa im Falle eines Umzugs, auch zu demontieren sein. Moderne, gut durchdachte Montagesysteme erlauben es, Infrarotkabinen innerhalb einer Stunde komplett aufzubauen. Vollholz ist gegenüber Imitaten und Furnieren zu bevorzugen. Auch sollte auf die Qualität und Haltbarkeit der Infrarot-Strahler geachtet werden. Dies ist für Laien oft schwierig, einen Anhaltspunkt geben die vom Hersteller gewährten Garantiezeiten.

Der Platzbedarf einer Infrarotsauna ist in der Regel gering. Natürlich kommt es darauf an, wie viele Personen die Kabine gemeinsam nutzen sollen. Infrarotsaunen gibt es auch für Einzelpersonen. Diese passen nahezu in jedes Schlafzimmer – oder auch in Abstellräume, Keller, Badezimmer sowie ehemaligen Kinderzimmer. Sogar die Integration ins heimische Wohnzimmer ist möglich. Je nach Modell beträgt der Platzbedarf ab ca. 1 m², die benötigte Raumhöhe mindestens 2 m.

Die Steuerung der Infrarotkabine sollte kinderleicht zu bedienen sein. Elemente wie Zeit, Temperatur, Farblichttherapie, Leselampe und Außenlicht sind bei modernen Varianten von innen und außen intuitiv über ein digitales Steuerelement mit LCD-Anzeige zu steuern. Die gewünschte Sitzungsdauer sollte mittels eines einfachen 2-Tasten-System innen und außen eingestellt werden können. Die Änderung der Dauer während der Infrarotsitzung sollte kein Problem darstellen.

Sicherheit ist beim Betrieb der Infrarotkabine selbstverständlich ein äußerst relevantes Thema. Nach dem Ende der gewünschten Zeit sollte sich die Kabine automatisch vollständig abschalten. So kann nicht vergessen werden, die Kabine auszustellen – auch wenn mal etwas dazwischen kommt.

Die gewünschte Temperatur lässt sich ebenfalls über ein einfaches 2-Tasten-System innen und außen einstellen. Die empfohlene Kabinentemperatur liegt bei 40°C bis 60°C, bei den meisten Geräten kann man zwischen 25°C bis 65°C wählen. Damit die Infrarotstrahlen dauerhaft ihre positive Wirkung ausüben können, werden sie weiterhin mit geringer Intensität abgegeben – auch wenn die gewünschte Raumtemperatur bereits erreicht wurde.

Die Wahl des richtigen Holzes - Entspannung im Einklang mit der Natur

Ein weiterer wichtiger Faktor bei Infrarotkabinen ist die richtige Holzauswahl. Furniere oder Holzimitate sind zu diesem Zweck nicht so gut geeignet und wirken oft billig – eine qualitativ hochwertige Infrarotsauna besteht ausschließlich aus Vollholz. Handverlesene Stücke garantieren beste Qualität. Natürlich gibt es auch bei den Vollholzarten Unterschiede in der Beschaffenheit. Die hochqualitativen Hölzer sind zwar wesentlich kostspieliger, fühlen sich jedoch vornehmer an, sind langlebiger und sorgen für ein angenehmes Wohlfühl Raumklima in tiel fer Verbundenheit mit der Natur.

Für den Infrarotkabinenbau eigenen sich hauptsächlich die Holzarten Fichte und Hemlocktanne, sowie die exklusive kanadische rote Zeder. Die kanadische rote Zeder überzeugt mit einer erstklassigen Qualität und wird in Infrarotkabinen innen und außen naturbelassen verarbeitet. Optisch ist die kanadische Zeder sehr wertig – frei von Harz, Schwund und Astlöchern – und auch der Geruch der erstklassigen Holzart wird von den meisten Menschen als äußerst angenehm empfunden. Vor allem wegen seiner Widerstandsfähigkeit ist das Holz für die Verwendung in Infrarotkabinen bestens geeignet. Die Bretter sind absolut verzugsfrei beschaffen. Außerdem ist die Zeder aufgrund der vielen enthaltenen ätherischen Öle, wie z.B Thujaplizin, gegen Pilz- und Schimmelbefall resistent. Auf die Atmungsorgane hat das Holz hat eine entschleimende Wirkung. Der Umwelt zuliebe werden Anbau und Nachforstung strengstens kontrolliert.

Kaum weniger exklusiv ist die robuste kanadische Hemlocktanne. Nichtsdestotrotz eignet sich das traditionelle, feinfaserige Holz optimal zum Bau von Infrarotsaunen. Hemlocktannenholz ist ebenfalls harzfrei und frei von Astlöchern. Das Holz besticht außerdem durch seine lange Haltbarkeit. Die helle Farbe wirkt sich nach dem Feng Shui Prinzip positiv auf das Gemüt aus – was im Einklang mit einer Farblichttherapie zusätzlich zugutekommt. Da die Hemlocktanne annähernd geruchsneutral ist, eignet sich eine Wärmekabine aus diesem Material außerdem vorzüglich zur Aromatherapie.

Das Holz der Fichte überzeugt mit seiner leichten und weichen Beschaffenheit und nur wenigen Astlöchern. Fichtenholz ist vielseitig einsetzbar und ein sehr verbreitetes Bau- und Konstruktionsholz. Somit ist es auch für den Infrarotkabinenbau geeignet. Das helle Holz eignet sich optimal für eine die Sinne beflügelnde Farblichttherapie und ist positiv nach Feng Shui. In Wärmekabinen aus Fichtenholz empfiehlt es sich, stets ein Handtuch in der Kabine zu verwenden. So werden Bakterien und Schimmelbefall vermieden.

Gesunde Tiefenwirkung

Wer sich eine Infrarotkabine anschafft, sollte natürlich einen besonderen Wert auf die verwendeten Infrarotstrahler legen. Incoloy Infrarotstrahler der aktuellen 3. Generation zeichnen sich insbesondere durch ein homogenes Abstrahlverhalten, effektive Tiefenwirkung und langjährige Zuverlässigkeit aus. Die Incoloy Infrarotstrahler sind korrosionsbeständig, feuchtigkeitsunempfindlich und bruch- und erschütterungsfest. Weder beim Transport noch bei der Benutzung der Infrarotkabine kommt es so zu Beschädigungen.

Incoloy ist eine Superlegierung aus Nickel, Eisen und Chrom und wurden ursprünglich von der NASA entwickelt, um den hohen Ansprüchen bezüglich Zuverlässigkeit und Effizienz zu genügen.

Die Tiefenwirkung der speziell für den Therapie- und Wellnessbereich optimierten Incoloy Infrarotstrahler ist hervorragend und geschieht durch Infrarotstrahlung im IR-B und IR-C Bereich. In der Infrarotkabine wird die Temperatur der Körperkerntemperatur entsprechend

optimal und zugleich schonend erhöht. Der gesunde Schwitzeffekt stellt sich auf diesem Weg bereits nach wenigen Minuten ein.

Die Strahlungsoberfläche ist durch die 4-fach geschwungenen Strahlerstäbe bedeutend größer als bei herkömmlichen Strahlern. Polierte Aluminiumreflektoren sorgen für eine gleichmäßige Abstrahlung in einem Winkel von 140°. Außerdem muss der Strahler nicht permanent auf Volllast betrieben werden. Die Folge: Eine beträchtlich längere Lebensdauer.

Ein Prüfungssiegel mit amtlicher Bestätigung vom Forschungsinstitut Austrian Institute of Technology Seibersdorf sichert, dass von den Incoloy Infrarotstrahlern auch bei langfristiger Anwendung keine Gefahren für den Menschen bestehen. Sämtliche Grenzwerte werden niemals überschritten. (5)

3.3 FARBLICHTTHERAPIE & ZUBEHÖR

Dem entspannten Vergnügen in der Infrarotkabine kann man mit der Zunahme individueller Extras und Zubehörteile noch einiges hinzufügen. Musikliebhaber haben z.B. die Möglichkeit, ein Radio mit CD-Player einbauen zu lassen. Denn mit der Lieblingsmusik fällt das Relaxen gleich viel leichter. Auch die favorisierte Radiosendung wird so beim Saunagang nicht verpasst.

Eine ergonomisch geformte Rückenlehne lädt zum Lesen und Entspannen ein. In einer angenehmen, anatomisch korrekten Haltung lässt man es sich automatisch gut gehen. Abgerundete Sprossen und ein Verrutsch-Schutz sorgen für noch mehr Komfort.

Bei längeren Anwendungen der Infrarotkabine bietet sich ein Keilkissen mit langem Sitzpolster an. Greift man zu einem Exemplar aus langlebigem Schaumstoff, hat man besonders viel Freude damit. Außerdem sollte aus hygienischen Gründen darauf geachtet werden, dass der Bezug waschbar ist, am besten bei 60°C.

Ein Ablagefach bietet Platz für Lesestoff oder andere Unterhaltungsgegenstände auch eine Zeitschriftenhalterung bietet sich an.

In düsteren Wintermonaten wirkt eine Tageslichttherapie Wunder.

Betören die Sinne: Aroma- und Farblichttherapie

Für das ultimative Entspannungserlebnis in der Infrarotkabine sorgen ätherische Öle. Sie schmeicheln unserem Geruchsinn und dienen Gesundheit und Vergnügen gleichermaßen. Verschiedene Duftnoten setzen Energie und Inspiration frei. Für jede Stimmung gibt es einen passenden Duft. Von harmonisierend bis anregend, von kräftigend bis stabilisierend. Durch

die Möglichkeit, die Öle untereinander zu mischen, entstehen beinahe unendlich viele Variationen.

Ergänzend oder anstelle der Aromatherapie kann die Seele auch durch eine Farblichttherapie beeinflusst werden. Wahrgenommen mit den Augen kann sich das menschliche Wohlbefinden mit jeder Farbe verändern.

Um die optimale Wirkung zu erzielen, sollte eine Farbe pro Sitzung mindestens für 15 Minuten eingesetzt werden. Je nach Farbe können bestimmte Körpersysteme angesprochen und aktiviert werden.

Die Farbe Rot wirkt belebend und aktivierend bei Trägheit und Energielosigkeit, anregend für Herz, Durchblutung und Atmung, positiv bei Gelenkserkrankungen und Rheuma und steigernd für das Wohlbefinden.

Gelb nimmt einen motivierenden und erheiternden Einfluss auf die Seele. Die Farbe hilft bei Trübsinn und erhöht die Lebensfreude. Außerdem wirkt sie beruhigend bei Magen- und Darmproblemen.

Grüne Farbe wirkt entspannend, beruhigend und harmonisierend. Besonders bei der Bewältigung von Stress und Kopfschmerzen leistet sie zuverlässige Dienste.

Die Farbe Blau besänftigt und regeneriert. Hilfreich ist der Einsatz von blauem Licht speziell bei Schlaflosigkeit, Ängsten und einem unruhigen Gefühl.

Moderne langlebige LED-Technologien mit leuchtstarken Lampen sorgen für beste Ergebnisse in der Farblichttherapie. Je nach Größe der Infrarotkabine werden eine oder mehrere Farblichtlampen eingesetzt. Die Lebensdauer beträgt etwa 30.000 Stunden. Somit hat man bei der Wahl eines qualitativ hochwertigen Produktes sehr lange Freude daran. (5)

3.3 PFLEGETIPPS

Achtet man beim Kauf auf eine hohe Qualität der verwendeten Materialien und eine fachmännischen Verarbeitung, so stellt die Pflege und Wartung einer Infrarotkabine keinen großen Aufwand dar.

Ein einfaches feuchtes Tuch genügt völlig, um die Wärmekabine gründlich zu reinigen. Von aggressiven Reinigungsmitteln sollte unbedingt abgesehen werden, damit das Holz nicht angegriffen wird und keine Flecken hinterlassen werden. Auch Glasflächen in Türen und Fenstern sollten nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Besitzt man eine Infrarotkabine, die aus naturbelassenem Holz gefertigt und nicht lackiert ist, besteht die Möglichkeit, Flecken, die im Laufe der Zeit eventuell entstanden sind, ganz einfach zu entfernen. Die betroffenen Stellen können auf eine simple Art und Weise mit einem feinkörnigen Schleifpapier bearbeitet werden. Das Schmirgelpapier ist in jedem Baumarkt günstig zu erwerben und sollte eine Körnung von 180 bis 200 haben. Geschliffen werden sollte stets nur in Richtung der Holzmaserung, niemals quer.

Der angenehme, natürliche Duft von naturbelassenen Zedernholz-Infrarotkabinen lässt durch sanftes Schleifen über die Holzoberfläche selbst nach Jahren wiederbeleben.

Aus hygienischen Gründen sollte – wie in einer finnischen Sauna – immer ein Handtuch benutzt werden.

Bei sorgfältigen und regelmäßigen Pflegeanwendungen erstrahlt jede Infrarotsauna auch nach langer Zeit noch in neuem Glanz. (5)

DISCLAIMER

Bitte beachten Sie, dass die obenstehenden Informationen keinen Anspruch auf Vollständigkeit besitzen können. Es kann durchaus vorkommen, dass die in diesem eBook genannten Informationen nicht auf Infrarotsaunen aller Hersteller zutreffen. Bei gesundheitlichen Problemen sollte vor dem Besuch einer Infrarotkabine unbedingt ein Arzt kontaktiert werden. Bei weiteren Fragen zu Themen aus dieser Broschüre oder auch darüber hinaus hilft Ihnen unsere kompetente Kundenbetreuung gerne weiter:

AtropaSwiss GmbH
Bahnhofstrasse 39
8305 Dietlikon

Tel: (+41) (0)41 558 62 50
Email: office@atropaswiss.ch
www.atropaswiss.ch

Atropa Wellness GmbH
Esslinger Hauptstraße 88
1220 Wien

Tel: (+43) (0)1 77 42 858
Email: office@atropa.at
www.atropa.at

Das eBook zum Thema Infrarotkabinen darf in seiner hier vorliegenden Form unverändert weiter verbreitet werden. Eine abgewandelte Form darf nicht verbreitet werden.

Die Nutzung der Inhalte außerhalb des eBooks (z.B. innerhalb von Webseiten und Blogs) ist ebenfalls gestattet, sofern nicht gegen geltendes Recht und insbesondere nicht gegen das Zitationsrecht verstoßen wird. In jedem Falle erfordert die Nutzung der Inhalte eine NenI nung von http://www.atropa.at als Quelle.

Hotlinking (also das direkte Verlinken dieser PDFI Datei) ist nicht gestattet. Sofern Sie das eBook auf Ihrer Homepage bereit stellen möchten, so verlinken Sie bitte direkt auf http://www.atropa.at. Optional können Sie das eBook auch speichern und auf Ihren Server laden. In diesem Falle bitten wir aber um einen einen Verweis (Link) aus dem Artikel oder von der Unterseite, auf der Sie das eBook zum Download anbieten auf die Website der Atropa Wellness GmbH http://www.atropa.at.

LITERATURVERZEICHNIS

1. *Bundesamt für Strahlenschutz*. Abgerufen am 09.07.2019 von www.bsf.de: http://www.bfs.de/DE/themen/ion/strahlenschutz/einfuehrung/einfuehrung_node.html

2. *Bundesamt für Strahlenschutz*. Abgerufen am 09.07.2019 von http://www.bfs.de/DE/themen/emf/mobilfunk/wirkung/wirkung_node.html

3. *Wikipedia*. Abgerufen am 09.07.2011 von http://de.wikipedia.org/wiki/Infrarotw%C3%A4rmekabine

4. *Wikipedia*. Abgerufen am 11.07.2011 von http://de.wikipedia.org/wiki/Tiefenw%C3%A4rme

5. *Atropa*. Abgerufen am 11.07.2011 von www.atropa.at