

Was können **INFRAROTKABINEN** bewirken

Die Anwendung von Wärme ist eine der ältesten Heilmethoden. Die Nutzung einer Sauna zur Stärkung der Gesundheit ist allseits bekannt: durch ein „Bad“ in heißer Luft wird der Körper erwärmt und zum Schwitzen gebracht. Die Erwärmung über die Luft ist jedoch nur oberflächlich.

Bei uns weniger bekannt – wenn auch nicht neu – ist das Schwitzen in einer Infrarot-Kabine. Bereits 1967 wurde in Japan das erste Modell einer Infrarot-Kabine entworfen. Dieses Wärmesystem wurde zunächst ausschließlich von Ärzten zu Therapiezwecken genutzt, bis es 1979 zum allgemeinen Gebrauch freigegeben wurde. Bereits seit 1981 werden Infrarot-Wärmesysteme in den USA als „Sauna“ verkauft. Auch Urlauber in Österreich oder der Schweiz konnten in manchen Hotels schon die positive Wirkung der Infrarot-Tiefenwärme erfahren. Nur hier in Deutschland wurde das Unbekannte bis jetzt gemieden. Völlig zu Unrecht, denn Infrarot-Strahlung hat nichts mit UV-Strahlung oder mit Mikrowellen zu tun. Sie kann heute als absolut sicher und ungefährlich eingestuft werden und ist für das menschliche Wohlbefinden äußerst nützlich.

Die Infrarot-Wärmestrahlung ist eine Energieform, die Gegenstände direkt erwärmt, ohne die umgebende Luft als Transportmittel zu gebrauchen. Die langwellige Infrarotwärme wird von den oberen Hautschichten aufgenommen und verteilt die Wärme schnell über das fließende Blut im gesamten Organismus. Es tritt kein unangenehmes Hitzegefühl auf der Haut auf, der Körper schwitzt „von innen heraus“. Dadurch entsteht ein sehr hohes Schweißvolumen, das auch Giftstoffe und eingelagerte Schwermetalle aus dem Körper ausschwemmt. Die anregende Wirkung auf die Schweißdrüsen sorgt für intensive, tiefe Hautreinigung. Die verstärkte Hautdurchblutung verbessert die Elastizität der Hautstruktur: es entsteht eine sanfte, weiche Haut – auch wenn sie durch Allergien oder Hautkrankheiten bereits angegriffen sein sollte.

Da in der Infrarot-Kabine der ganze Körper erwärmt wird, wirken die positiven Eigenschaften der Infrarotwärme auch z.B. auf die Fettpolster an Bauch und Oberschenkeln, die

bei *kontinuierlicher* Behandlung in der Konsistenz verändert und leichter verbrannt werden können.

Die Nutzung der Infrarot-Kabine ist denkbar einfach: Durch den geringen Platzbedarf von nur ca. einem Quadratmeter für die 2-Personen-Kabine ist sie in fast jedem Haushalt problemlos aufzustellen. Als Anschluß wird eine normale Steckdose mit 230 V benötigt. Und schon kann's losgehen: Kabine einschalten, fünf bis zehn Minuten vorheizen und „einsteigen“. In der Kabine entsteht eine Temperatur von 40°C bis 60°C, was von den meisten Benutzern als sehr angenehm empfunden wird. Durch die Tiefenwirkung der Infrarotstrahlung wird jedoch genauso geschwitzt wie in der herkömmlichen Sauna. Das Wärmebad kann so lange ausgedehnt werden, wie es angenehm ist. Nach 20 bis 30 Minuten ist der Körper angenehm entspannt. Nun kann die Infrarotkabine ausgeschaltet werden, ein zweiter Durchgang ist nicht erforderlich. Nach einer Abkühlpause von etwa 15 Minuten wird geduscht. So kann der stolze Besitzer einer Infrarotkabine auf einfache Art etwas für seine Gesundheit tun, den Stoffwechsel anregen, das Immunsystem aktivieren, entspannen und nebenbei auch noch abnehmen.

Ihr Fachhändler:

