

# Infrarot - Kabine

Infrarotstrahlen entfalten ihre Wirkung beim Eintreffen auf einen sie absorbierenden Körper. In der Infrarotkabine wird also der Körper oberflächlich und in der Tiefe erwärmt.

Das gilt in besonderem Maße für die Vollspektrumstrahler, wie sie in unserer Infrarot-Kabine eingebaut sind. Ihre Energie gleicht der Wirkungsweise der Sonne. Ihr Spektrum beinhaltet die gesamte Infrarotbreite mit **IR „A“, „B“ und „C“**.

Der größte Teil vom Infrarotstrahler ausgehenden Strahlen wird erst beim Auftreffen auf den Körper - also nicht bereits in der Raumluft - in Wärme umgewandelt und teilweise absorbiert. Durch das Eindringen der Wärme in den Körper entsteht ein wohliges Wärmegefühl, die Tiefenwärme.

Bei der Einrichtung unserer Infrarot-Kabine hatten wir vorrangig den besonderen therapeutischen Effekt der Tiefenwärme in Blick.

Die großzügige, offene Bauweise und die Auswahl der Strahler zielt nicht auf einen starken Schwitzeffekt.

In der Infrarot-Kabine wird der Körper nicht durch heiße und feuchte Luft zum Schwitzen gebracht. Da die Strahlen in die Haut eindringen und Tiefenwärme von Innen heraus erzeugen, bleibt die Lufttemperatur in der Infrarot-Kabine angenehm verträglich und nur wenig über der Raumtemperatur der Schwimmhalle.

Die Innentemperatur der Kabine kann bei Bedarf kurzzeitige zusätzliche erwärmt werden. Dafür steht ein stufenlos regulierbarer Infrarot-Wärmestrahler mit mittel- und langwelligen Strahlen zur Verfügung. (Terrassen-Strahler)

Idealerweise liegt die Lufttemperatur bei therapeutischer Anwendung von Infrarotstrahlen zwischen 25°C und maximal 35°C.

In unserer Infrarot-Kabine stehen zwei Vollspektrumstrahler zur Wahl. Einmal kann der Rücken im Sitzen und einmal der ganze Körper im Liegen bestrahlt werden.

Intensität und Zeit der Bestrahlung werden stufenlos eingestellt.

Die ideale Sitzungsdauer beträgt 20 bis 30 Minuten, kann individuell jederzeit verkürzt, sollte aber nicht verlängert werden.

Der Kopf und insbesondere die Augen sollten den Strahlen nicht voll ausgesetzt werden. Zwei bis drei Anwendungen pro Woche sollten nicht überschritten werden.

Die Infrarot-Sauna ist gut geeignet für Kinder und Senioren.

Medizinisch-wissenschaftliche Studien belegen eine positive Wirkung der Infrarotbestrahlung bei Patienten mit chronischen Schmerzen, chronischer Müdigkeit und Depression, ja sogar bei Patienten mit Diabetes, Herzmuskelschwäche oder Herzkrankgefäßerkrankungen. Besonders hilfreich ist sie bei rheumatischen Beschwerden und Verspannungen, Muskelschmerzen, Verletzungen und Stress. Das Immunsystem wird gestärkt. Hautkrankheiten können positiv beeinflusst werden. Der Kreislauf wird weit weniger belastet als bei der traditionellen Sauna. Die Infrarotbestrahlung wirkt eher wie ein leichtes Herzkreislauf-Ausdauertraining. Die Durchblutung wird gefördert und die Entschlackung des Körpers von Giftstoffen angeregt.

Bitte informieren Sie sich ggf zusätzlich bei Ihrem Arzt, ob und wie oft und wie lange Sie die Infrarotstrahlen anwenden sollten.

**Bitte legen oder setzen Sie sich in der Infrarotkabine immer auf ein trockenes ausreichend großes Handtuch. Genießen Sie die Wirkung auf jeden Fall gut abgetrocknet und möglichst textiltfrei.**