

# Zum Wohle für Körper und Geist

## Die INFRAROT—WÄRMEKABINEN INFOS

### Was ist Infrarot-Wärme ?

Sie ist eine Energieform, die von der Sonne, von allen warmen und heißen Gegenständen, sowie vom menschlichen Körper ausgestrahlt wird. Diese Infrarot - Strahlung hat nichts zu tun mit 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 von uns 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 erhöhte Blutzirkulation verteilt die Wärme schnell im ganzen Organismus. Dabei reagiert der Körper mit einer Erhöhung der Körpertemperatur- der sogenannte 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. Unsere Wärmekabinen dienen jedoch nicht zur Selbstbehandlung. Medizinische Fragen klären Sie bitte mit Ihrem Arzt.

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

In unseren Wärmekabinen verwenden wir Keramik-Flächenstrahler, die elektrisch erhitzt werden. Von der heißen Oberfläche der Strahler wird Infrarotstrahlung abgegeben, die sich zu 96 % im langwelligem Infrarot-C-Bereich also über 3000 nm befindet. Trifft diese Strahlung auf einen Körper führt der nicht reflektierte Anteil zur Erwärmung.

Diese Infrarot-Energie 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 Strahler 100 % ihrer Leistung.

### Daher empfehlen wir :

Benutzen Sie bereits die Wärmekabine bei einer Raumtemperatur von 30 - 35° C, da ein Vorwärmen der Kabine auf 45 - 50° 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

Wir empfehlen Ihnen, 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. Wenn vorhanden, 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 unserer Kunden das Schwitzen „erst lernen“ mussten. Bei den ersten Wärmekabinen-Besuchen brauchten sie eine längere Zeit bis sie stark zu schwitzen begannen. Nach mehrmaligem regelmäßigem Benutzen der Kabine wird sich der Körper an das Schwitzen gewöhnen. 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.**

## Ein Wechselbad der Gefühle

Durch die ausgewählte Kombination von Infrarot-Wärme mit Farblicht, Musik und wohltuenden Düften, erreichen sie eine Harmonisierung für Körper und Geist.

Stellen Sie sich aus den verschiedenen Optionen Ihre individuelle Wellness-Kabine zusammen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Tauchen Sie Ihre Wärmekabine in eine Farbatmosphäre aus wechselndem roten, gelben, grünen und blauen Licht und erleben sie Ihr Wärmebad noch intensiver. Wir wollen Ihnen mit unseren Infrarotkabinen ein höchstes Maß an Gesundheit, Erholung und Regeneration bieten.

Die Farben der Lichttherapie haben verschiedene Bedeutungen auf die Psyche:

•**ROT** Die rote Farbe gibt Lebenskraft, Energie und Vitalität. Sie fördert die Willenskraft und das Durchsetzungsvermögen, sie ist die wärmste Farbe und bedeutet Leben.

•**GELB** Strahlendes gelb macht wach und stimmt positiv, motiviert den Geist, schenkt Fröhlichkeit und innere Gelöstheit.

•**GRÜN** Steht für die Kraft der Natur. Sie symbolisiert Hoffnung und Zufriedenheit und ist die beruhigendste Farbe. Sie steht für Harmonie und seelische Ausgewogenheit.

•**BLAU** Wirkt beruhigende, entspannend und schlaffördernd. Sie gibt dem Geist innere Ruhe und hilft bei Stressabbau. Blau ist die kühlfte, reinste und tiefste Farbe.

Haben Sie eine Wärmekabine ohne Farblicht und Lautsprecher gewählt, kann diese von Ihnen nachgerüstet werden (fragen Sie uns).

## **Hygiene und Reinigung**

- Legen Sie immer Handtücher auf die Sitzbank
- Damit Sie den Boden leichter reinigen können, empfehlen wir Ihnen auch hier immer Handtücher oder eine temperaturbeständige Kunststoffmatte (bis ca. 70° C) aufzulegen. Sehr empfehlenswert wäre auch ein wischbarer Korkboden.
- Die Kabine sollte regelmäßig gereinigt werden. Vor der Reinigung immer den Netzstecker ziehen. Zum Reinigen eignet sich am beste ein Saunareinigungsmittel.

## **Prüfungen und Zertifizierungen**

Eine unserer Wärmekabinen wurde 2001 von Wissenschaftlern des österr. Forschungszentrum Seibersdorf - AUSTRIAN RESEARCH CENTER nach den internationalen Richtlinien und Grenzwerte für Infrarotstrahlen getestet und ein dementsprechendes positives Gutachten erstellt. Unsere Wärmekabinen werden auch laufend von den Prüfstellen ÖVE und TÜV-GS nach den internationalen Bestimmungen und Sicherheitsvorschriften geprüft.

## **Holzarten**

Als Holzarten verwenden wir ausgesuchte europäische Fichte oder wohlriechende kanadische rote Zeder. In allen Kabinen wird die Sitzbank aus splitter- und astarmen Weichholz mit geringer Wärmeleitfähigkeit gefertigt.

## **Red Cedar**

Wir verwenden nur hochwertige und ausgesuchte Rot-Zederhölzer (Western Red Cedar). Zedernholz bietet einen natürlichen Schutz vor Schimmelpilzen und Bakterien. Der typische Zedern-Duft entfaltet sich durch die im Holz eingelagerten Öle. Die Stämme dieser Baumriesen haben einen Durchmesser bis zu 3 m und bis zu 7 Farben (Brauntöne). Die natürliche Farbpalette dieses wunderschönen Naturproduktes gibt den Wärmekabinen ein lebhaftes und besonderes Aussehen.

## **Wo und wie montiere ich die Infrarot-Wärmekabine ?**

Für den Betrieb einer Wärmekabine wird eine einfache Steckdose und ca. 1-2 m<sup>2</sup> Fläche benötigt. Sie ist problemlos in Wohn-, Fitness- oder Kellerräumen sowie Badezimmer integrierbar. Sie benötigen keinen Abluftanschluss und müssen keine Vorsorge wegen großer Feuchtigkeitsbildung leisten. Sie können die Kabine auf Teppich-, Parkett-, Fliesen- und Laminatböden aufstellen. Die kurze Vorheizzeit und der geringe Stromverbrauch (bereits ab 1800 W/h) ermöglichen ein energiebewusstes Schwitzen.