



Wissenswertes über Infrarot

Infrarotstrahlung kennen wir hauptsächlich aus der Natur – nämlich die Wärme der Sonne. Sie strahlt ihre Energie in verschiedenen Wellenlängen aus.

- Die kurzwelligigen Ultraviolettstrahlen (vor denen wir uns mit Sonnencreme schützen)
- Die mittellangen Wellen als sichtbares Licht
- Die langwelligigen Infrarotstrahlen, die uns angenehm wärmen.

Wenn Infrarotstrahlen auf eine Oberfläche treffen, wie z.B. unsere Haut, wird die Strahlungsenergie von den Oberflächenatomen aufgenommen und direkt durch die Durchblutung über den Körper verteilt. Es entwickelt sich die Tiefenwärme durch Molekülschwingungen im Körper. Die Erwärmung des Körpers erfolgt also nicht über den Umweg „heiße Luft“, was viele als unangenehm empfinden.

Infrarotstrahlen werden in den Kabinen elektromagnetisch erzeugt. Es bedarf keiner Aufwärmzeit der Kabine, man kann kurzentschlossen die Wärme genießen.

Vorteile einer IR-Kabine:

- die Raumluft ist nur 40-55° warm
- die Luftfeuchtigkeit ist sehr niedrig
- Somit ist das Klima wesentlich angenehmer als in einer klassischen Sauna und daher auch für Risikopatienten eine gute Alternative.
- Der Schwitzeffekt ist durch die Tiefenwärme, die Zellaktivierung und die Anregung des Stoffwechsels sogar noch besser.
- Es reicht daher nur ein Gang von etwa 30 Minuten
- Man fühlt sich eher vitalisiert anstatt müde.

Einige positive gesundheitliche Aspekte:

- Stärkung des Immunsystems
- Muskelverspannungen werden gelöst
- Entschlackung und Entgiftung des Körpers
- Porentiefe Reinigung der Haut
- Bessere Durchblutung
- Stressabbau
- Blutdrucksenkung
- Verbessertes Wohlbefinden