

Was ist besser: „Infrarotkabine oder Sauna“?

Mit dieser Frage werden wir täglich konfrontiert und leider werden – teilweise bedingt durch Halbwissen & Verkaufsdruck – völlig falsche Behauptungen aufgestellt.

Die nachfolgenden Informationen sollen dazu beitragen, dass Sie als Kunde die richtige Wahl treffen: Bieten können wir Ihnen beide „Wohlfühlfreuden“!

Die Wirkungsweise einer Sauna:

In der trockenen Hitze der Sauna (80 bis 90 Grad) und einer relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 8 bis 15% steigt die Temperatur der Haut um etwa zehn Grad, die des Körpers insgesamt um ein bis zwei Grad. Der Wechsel zwischen Hitze und anschließender Abkühlung stimuliert den Kreislauf und den Stoffwechsel und reinigt des Haut- und Körpergewebe. Durch das Schwitzen wird das Blut eingedickt. Um dies auszugleichen, wird Wasser und mit ihm Stoffwechselabbauprodukte, Schwermetalle und Krankheitsstoffe aus dem Körpergewebe in das Blut überführt. Sie verlassen den Körper durch die Schweißdrüsen und die Nieren. Insgesamt ist ein Saunabad, abhängig von dem eingesetzten Klimasystem kreislaufbelastend. Bei Einsatz unseres normalen Saunaofens ist das Saunaklima grundsätzlich „aggressiver“ als beim Einsatz unserer Wärmekabinen mit gleichmäßiger Luft-/Hitzeinschichtung in der Saunakabine und mit wesentlich höherem Luftaustausch und damit einem größeren Sauerstoffanteil als bei unseren normalen Saunaöfen. Alle Saunen haben auch grundsätzlich einen Infrarot-Wärmeanteil; die Höhe ist abhängig von dem gewähltem Klimasystem.

Positive Wirkung der Sauna:

- Trainiert die Elastizität der Blutgefäße
- Trainiert Herz- und Kreislauf und entschlackt (entgiftet) durch Schwitzen den Körper
- Wirkt positiv auf das Immunsystem und reduziert so die Infektionsanfälligkeit
- Entspannt die Muskulatur
- Regt den Stoffwechsel leicht an
- Verbessert die Durchblutung der Atemwegsschleimhäute
- Erweitert die Bronchien
- Steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- Wirkt entspannend und reinigend auf den Körper

Die Wirkungsweise einer Infrarotwärmekabine

Infrarotwärme benötigt keine hohen Temperaturen, da die infrarote Strahlung, eine elektromagnetische Wellenstrahlung, völlig verlustfrei den Raum durchheilt, ohne die Umgebungsluft zu erwärmen und erst dann wirksam wird, wenn sie auf einen absorbierenden d.h. Wärmeaufnehmenden Körper z. B. den Menschen auftrifft. Erst dann, wie bei der Wärmeenergie der Sonnenstrahlen wird die infrarote Wärmestrahlung wirksam. Die Körpermoleküle werden in Schwingung versetzt. Diese Molekülbewegungen rufen vielfältige positive Effekte hervor.

Die nicht sichtbaren Infrarotstrahlen haben je nach Wärmequelle unterschiedliche „Wellenlängen zwischen 0,78 µm bis 9 µm“. IR-A-Strahlen 0,78 µm bis 1.4 µm werden heute ausschließlich im medizinischen Bereich eingesetzt, da die Eindringtiefe bis zu 6 mm gehen kann und dadurch eine künstliche Überhöhung der Körpertemperatur erzielt wird. B-Strahlen bis 3,0 µm haben eine Eindringtiefe bis 3 mm und die C-Strahlen von 3,0 bis 9,0 µm erreichen eine Eindringtiefe bis 1 mm. IR- B – Strahler sind heute entweder Quarz oder Magnesiumstrahler, die immer nur den Körper bestrahlen, grundsätzlich nie im Gesichtsfeld angeordnet sind. Wärmekabinen (Infrarot-Kabinen) wie unsere HELO-SUN verwenden ausschließlich C-Strahler und darüber hinaus nicht als „Punktstrahler“ sondern als „verdeckte Flächenstrahler“ die ein optimales Wohlbefinden in der Wärmekabine hervorrufen, da auch die Umgebungsluft bis zum 50° C aufgeheizt wird.

Positive Wirkung der Infrarot-Wärmekabine:

- wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus
- Trainiert Herz- und Kreislauf
- Blutdrucksenkung durch Weitstellung der Gefäße
- Regt den Stoffwechsel leicht an
- Vermindert die freien Radikale
- Lockert und entspannt die Muskulatur; auch zum „warming up“ geeignet
- Löst Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit
- kann Erleichterung verschaffen bei Rücken- und Gelenkschmerzen
- Entschlackt durch das Schwitzen mit hohem Anteil von Nichtwasseranteilen

Bei der Sauna haben wir eine jahrhundertlange Erfahrung und viele Mediziner haben sich ausgiebig dem Thema „Sauna“ gewidmet, bei den Infrarotwärmekabinen reichen unsere Erkenntnisse ca. 15 Jahre zurück, daher sollte mit natürlicher Skepsis und Menschenverstand die „Verkaufsargumente“ hinterfragt werden; denn auf dem Gebiet der IR-Wärmebehandlung gibt es wissenschaftlich noch keine einheitliche Auffassung / Erkenntnis.

Was helfen Ihnen die falschen Argumente:

- IR braucht wenige Platz als eine Sauna (ein Schiff ist auch größer als ein Auto, aber auf dem Meer ist sicherlich das Schiff die bessere Alternative) oder
- Sie brauchen nur 230 Volt – Steckdosenanschluss und der Verbrauch ist auch nur 50 % weniger als bei einer Sauna.
- ... wenn Sie als Ziel haben Ihren Körper gegen Infektionskrankheiten zu schützen ...(?)

Infrarotkabine oder Sauna, wägen Sie selber ab. Einerlei wofür Sie sich „erwärmen“ wir haben sicher das Richtige für Sie!