



## Die Infrarot – Wärmekabine

Während bei der Sauna (70-110 Grad) auf langwellige Wärmestrahlung gesetzt wird (Lufterwärmung durch Hitze, die auf die Haut, den Körper trifft), **werden bei einer Infrarot – Wärmekabine (30-50 Grad), kurzwellige Infrarotstrahlen erzeugt, welche die Luft nur unwesentlich erwärmen, aber tiefer in den Körper eindringen (Tiefenwärme).**  
**Man schwitzt "von innen".**

Diese Tiefenwärme wirkt wohltuend, schmerzlindernd, kann Genesungsprozesse beschleunigen und belebt Körper und Geist!

Ohne jeden Zweifel ist dabei, dass Infrarotstrahlung erfolgreich seit Jahren im medizinischen Bereich eingesetzt wird.

### **Positive Wirkungsweise einer regelmäßigen Infrarot – Wärmebestrahlung:**

Förderung der Durchblutung und Anregung des Stoffwechsels

Ausschwemmung von Giftstoffen

Stärkung des Immunsystems und des allgemeinen Wohlbefindens

Entspannung der Gesamtmuskulatur

Minderung bei Schuppenflechte und Neurodermitis

Herz- und Kreislaufstärkung

Stressbewältigung

Reinigung der Haut (porentief)

Linderung bei Rheumatischen Erkrankungen

Linderung bei Gelenk- und Muskelschmerzen