



## Infrarotsauna

### So wirkt Infrarotwärme auf Ihren Körper!

#### **Allgemeines Wohlbefinden**

Die entspannende Wirkung der Infrarotwärme steigert das allgemeine Wohlbefinden, mindert nervöse Beschwerden und fördert den Schlaf. Eine deutlich spürbare, entspannende und stärkende Wirkung der Tiefenwärme stellt sich bereits nach den ersten Anwendungen ein. Dazu werden durch die Wärme die Muskelfunktionen unterstützt: Verspannungen werden gemindert und der Schmerz lässt nach. Der Heilungsprozess wird gefördert und die Narbenbildung verringert.

#### **Immunsystem**

In der Infrarotsauna wird die Körperkerntemperatur während der Anwendung leicht erhöht. Unser Immunsystem arbeitet dann kurzfristig auf Hochtouren – intensiver und schlagkräftiger als sonst. Die Selbstheilungsmechanismen und Abwehrkräfte sind in vollem Einsatz. Bei regelmäßiger Anwendung kommt es zu einer Steigerung der Immunabwehr. Das hilft Ihnen, um seltener an viralen Infekten zu erkranken.

#### **Entgiftung**

Schwitzen ist gesund! Wenn Ihnen in der Infrarotkabine heiß wird, arbeitet Ihr Körper mit erhöhter Schweißproduktion dagegen an. Zum einen wird mit dem Schweiß Ihr Körper gekühlt, zum anderen scheiden Sie mit ihm auch viele Schadstoffe aus.

#### **Herz und Kreislauf**

Bei Herzpatienten steigert die Wärme das Wohlbefinden und stabilisiert die Psyche. Die Fließeigenschaften des Blutes werden durch die Wärme deutlich verbessert und entlasten somit das Herz. Selbst Kapillare (kleinste Blutgefäße) bleiben durchgängig. Außerdem werden durch die Wärme freie Radikale bekämpft. Im Gegensatz zu einer finnischen Sauna ist der Aufenthalt in der Infrarotsauna besonders herz- und kreislaufschonend.



## **Rheuma**

Bei Rheuma sind die Entzündungsvorgänge entscheidend, welche durch die Wirkung der Infrarotstrahlen positiv beeinflusst werden. Die Durchblutung wird am Ort der Entzündung verbessert und zusätzliche Immunstoffe produziert. Bei Weichteilrheuma und Arthrose wirkt die Infrarotwärme sofort schmerzlindernd. Bei akuten Entzündungen sollte eine Wärmebehandlung in der Infrarotkabine vermieden werden.

## **Gewichtsverlust**

Auch wenn die positiven Effekte auf den Organismus und die Psyche von herausragender Bedeutung sind und Ihre Vitalität fördern, verbrennen Sie auch während des Wärmebads schon Energie. Infrarot-Wärmeanwendungen unterstützen Sie somit ideal bei einer angestrebten Gewichtsreduktion.

## **Muskelprobleme**

Die Infrarotwärme beschleunigt den Stoffwechsel und weitet Ihre Gefäße. Auf diese Weise werden verhärtete, überlastete und verspannte Muskelpartien besser durchblutet. Effekt: Der Muskel entspannt sich und der Zug auf die Sehnen wird geringer. Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich lösen sich, der Schmerz lässt nach.

## **Orangenhaut/Cellulitis**

Bedingt durch unsere Ernährung und Lebensweise, kommt es bei vielen Frauen und Männern in zunehmendem Maße zu Problemen mit dem Bindegewebe, deren äußeres Anzeichen die Orangenhaut oder Cellulitis ist. Die Infrarottherapie ist im besonderem Maße dazu geeignet, diesen Beschwerden entgegenzuwirken.

**Hinweis:** Unsere Infrarotsauna wird aus hygienischen Gründen, in trockener Badekleidung und mit einem Handtuch als Sitzunterlage genutzt.