



Wellness & Freizeit

**Whirlpools
Dampfbäder
Solarien**

**Schwimmbäder
Saunaanlagen
Wärmekabinen**

Berater: Antonio Stefanelli   +41(0)79/7735088

Inh. Lina Stefanelli
Gomstelstrasse 6
78073 Bad Dürkheim

 +49(0)7706/919969
 +49(0)7706/1422
www.wellness-freizeit.de

Die Infrarot-Kabine – Oase der Wärme

- Effektiver Kalorienabbau (täglich möglich 600-800 kcal. in nur ca.30 Min. Dies entspricht ca. 10 km joggen) bei geringer körperlicher Belastung und kurzem Zeitaufwand (dabei Musik hören/lesen) Geradezu ideal für Hausfrauen und viel beschäftigte Menschen.
- Bekämpfung von Cellulite (entfernt die mit verursachenden, im Gewebe eingelagerten Schadstoffe und verbrennt gezielt die tief sitzenden, mitwirkenden Fettzellen + Wasser)
- Der Körper wird gründlicher entgiftet und entschlackt als in einer Sauna (bei geringerer Betriebstemperatur von ca. 40-60 Grad und kürzerer Gesamtdauer)
- Geringe Kosten durch kurze Aufwärmzeit (€ 0,10 - 0,15/Anwendung) 230V-Steckerfertig auch in jeder Mietswohnung problemlos realisierbar.
- Passiver Trainingseffekt der Herzgefäße (auch für alte o. behinderte Menschen und alle die kaum Möglichkeit zur regelmäßigen sportlichen Betätigung haben.
- Die infrarote Strahlungswärme wird tief in den Körper weitergeleitet (bis zu 4 cm) und sorgt somit für Vitalität und Wohlbefinden.
- Wohltuend bei unzähligen Schmerzen, Entzündungen und Verspannungen wie u.a:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Aktivierung des Immunsystems• Anregung des Stoffwechsels• Bluthochdruck / Blutunterdruck• Hautkrankheiten wie Neurodermitis etc.• Gewebeschäden• Herz- und Gefäßkrankheiten• Unterleibschmerzen• chronischen Entzündungen• Ischiasbeschwerden• Gliedersteifheit | <ul style="list-style-type: none">• Rheuma, Arthrose, Arthritis• Hexenschuss• Verdauungsstörungen• Rückenschmerzen• Muskelkater, Gelenkerkrankung• Vorbeugend bei grippalen Infekten, Bronchitis, Erkrankung der Atemwege• Nierenfunktionsstörungen• Schlaflosigkeit• Stress, Erschöpfung• Gelenkentzündungen• Schleimbeutelentzündung• Diarrhöe• Gallenblasenentzündung | <ul style="list-style-type: none">• Entschlackung• Entgiftung (Haut / Körper)• Verstauchung, Verspannung• Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte• Schmerzlinderung• Psoriasis (Schuppenflechte)• Sport- und Muskelverletzungen• Ohrenkrankheiten• Lungenentzündung• Neurasthenie |
|--|--|---|

Im folgenden Bericht erfahren Sie alles detaillierte über Infrarot-Wärmekabinen von WELLNESS & FREIZEIT

Das neue Infrarot-Wärmesystem und seine biologische Wirkung

Medizinischer Bericht

1. Infrarote Strahlung – der historische + wissenschaftliche Hintergrund

Die Riten wurden übernommen, als sie 5000 - 3000 v. Chr. aus dem heutigen Tibet nach Finnland kamen.

Heilung durch Handauflegung, die in China eine 3000 Jahre alte Tradition hat, basiert zum Teil auf der heilenden Wirkung der natürlichen Infrarot-Strahlung. Der menschliche Körper sendet durch die Haut infrarote Strahlen von 3 – 50 Mikrometern mit einem mittleren Wert von 9 Mikrometern. Unsere Handflächen senden eine infrarote Energie von 8 –14 Mikrometern.

Die Geschichte der Infrarotwärmekabinen

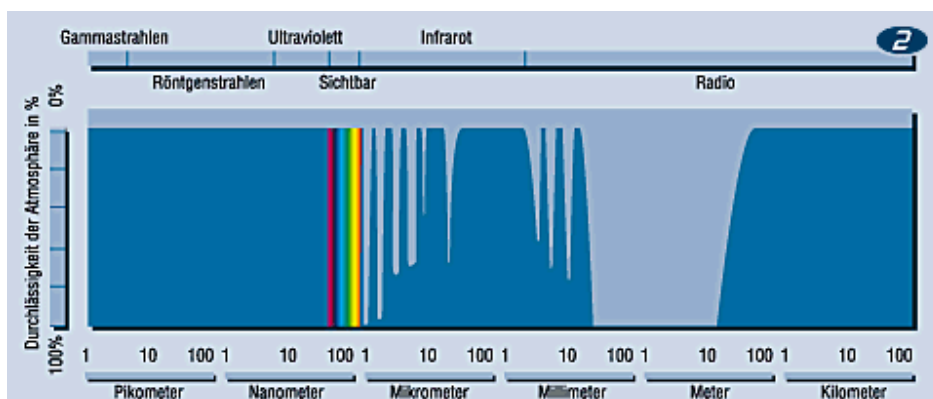
Der Japaner Dr. Ishikawa entwarf 1967 als Erster das Modell einer Infrarotwärmekabine und bereits in den 60er und 70er Jahren wurden Infrarot-Strahler bei bestimmten Krankheiten medizinisch verordnet. Insbesondere behandelte man Krankheiten und Leiden der Atmungsorgane, wie Nasennebenhöhlen.

Das System wurde zunächst nur von Ärzten angewandt, bis es 1979 zum allgemeinen Gebrauch freigegeben wurde. Die Idee wurde dann weiter verfolgt, bis zur Entwicklung privat einsetzbarer Wärmekabinen, die bereits seit 1981 zuerst in den USA mit großem Erfolg verkauft werden.

Der Begriff "infrarote Strahlungswärme" ist inzwischen relativ bekannt.

Aber was ist Strahlungswärme genau?

Infrarot Strahlungswärme ist eine Welle des elektromagnetischen Spektrums, welches Energie aller Wellenlängen umfasst.



Im Spektrum finden wir Wellenbereiche, die zur Übermittlung von Radio- und Fernsehprogramme verwendet werden, die für das ultraviolette und das sichtbare Licht, für Röntgen- und Gammastrahlung, sowie den näher zu betrachtenden Infrarot-Bereich.

Das biologische Fenster

Innerhalb des elektromagnetischen Spektrums gibt es das so genannte biologische Fenster. Dieses Fenster definiert, welche elektromagnetischen Wellen der Körper benötigt, welche neutral auf ihn wirken und welche ihm sogar schaden.

1. Schlecht für den menschlichen Körper sind Mikrowellen Atom- und Röntgenstrahlung sowie UVC-Strahlen. Diese Energiefelder sollten gemieden werden.
2. Relativ neutral sind Fernseh- und Radio- und Funkwellen.
3. Gut für den Menschen sind UVA und UVB (wegen der Vitamin-D-Bildung in gewissen Dosen Lebensnotwendig), Lichtstrahlung und natürlich Wärme-, sprich Infrarotstrahlen. Ohne Wärme gibt es kein Leben auf der Erde.
4. Man kann leicht verstehen, dass IR-Wellen nicht schädlich sein können! Wenn man bedenkt, dass das sichtbare Licht (welches ja kurzwelliger als IR-Strahlen ist) dann noch schädlicher wäre, und dies ist sicher nicht der Fall (es sei denn, man schaut ohne Sichtschutz genau in die Sonne schaut).

Jeder von uns kennt die positive Wirkung eines Kachelofens oder Kaminfeuers wenn wir an einem kalten Wintertag in eine wohlig geheizte Stube kommen. Und das Baby genießt die körperliche Wärme der Mutter, wenn es von ihr getragen oder gestillt wird. Auch das ist infrarote Wärme. Eine Energie ohne die kein Leben auf der Erde möglich wäre.

Drei Arten Infraroter Wärmestrahlung

Der infrarote Anteil des elektromagnetischen Spektrums ist unterteilt in drei verschiedene Wellenlängen gemessen in Mikrometern:

- Infrarot A 0,07 - 1,5 Mikrometer = Kurze Infrarotwellen
- Infrarot B 1,5 - 5,6 Mikrometer = Mittlere Infrarotwellen
- Infrarot C 5,6 - 100 Mikrometer = Weite oder lange Infrarotwellen

Die Infrarote Strahlungswärme ist eine Energieform, die durch einen Umsetzungsprozess Gegenstände direkt erwärmt, ohne dabei die sie umgebende Luft zu erwärmen.

Beispiel: Im täglichen Leben ist die Sonne die Quelle der Strahlungsenergie. Wir alle kennen den Zustand wenn eine Wolke die Sonne verdeckt. Was passiert eigentlich, wenn die Sonne hinter einer Wolke verschwindet?

Obwohl die Temperatur nicht gesunken ist, kann man fühlen, dass es kälter geworden ist. Man erfährt dabei, dass die Wolken die Infrarot-Strahlung der Sonne abschirmen, und man spürt in diesem Moment die fehlende Strahlungsquelle. Unbewölkte Luft bewegt sich im Rahmen von 7 - 14 Mikrometern IR. Die Erde selbst sorgt für eine Strahlung von max. 10 auf einer Skala von 7 - 14 Mikrometern.

Was passiert bei einer Infrarot-Bestrahlung?

Mediziner stellten fest, dass Infrarotstrahlen durch die Haut selektiv aufgenommen werden. Die Haut und der Stoffwechsel brauchen für ihre Funktionen etwas Stimulanz. Die innere Produktion infraroter Energie, die im Gewebe geschieht, korrespondiert mit einer Reihe von Reaktionen, die der Gesundheit dienen.

Das merken wir zum Beispiel beim Sport - der gesamte Stoffwechsel wird angeregt, durch körpereigene Wärme. Dieses Phänomen nennt man RESONANTE ABSORBIERUNG. Wie beim Sport nun wird auch durch die infrarote Strahlungswärme der gesamte Stoffwechsel angeregt.

Durch Infrarotwärmekabinen, oft auch nur Infrarotkabinen oder Wärmekabinen genannt, lässt sich dem Körper ganz gezielt Strahlungswärme zuführen. Die in einer privat einsetzbaren Infrarotwärmekabine erzeugte Strahlungswärme ist die gleiche, die der menschliche Körper selbst ausstrahlt. Sie entspricht wie bereits erwähnt, einem Teil des Spektrums des Sonnenlichts. Der menschliche Körper sendet durch

die Haut infrarote Strahlen von 3 - 50 Mikrometer aus, mit einem Durchschnittswert von 9 Mikrometern. Die menschliche Handfläche sendet eine Energie von 8 - 14 Mikrometern aus.

Diese wissenschaftlich belegten Daten entsprechen verblüffend genau dem Spektrum der Infrarotwärmekabine (deren Wärmestrahlen bis zu 93% vom menschlichen Körper absorbiert wird), und das ist der Grund für die erfolgreiche Anwendung beim Menschen!

Infrarot-Strahlerarten

Das Element wird bei den moderneren Flächenstrahlern direkt unter dem Holz montiert und beim herkömmlichen Direktstrahlern durch ein Metallgitter geschützt, welches mit einer weichen, samtigen Schicht überzogen ist, und selbst im Einsatz gefahrlos berührt werden kann. Bei beiden Systemen wird zur bequemeren Anwendung eine Rückenlehne montiert. Der Flächenstrahler zeichnet sich durch ein etwas gleichmäßigeres Infrarot-Wärmefeld aus, hat aber auf Grund der Montage unter dem Holz eine etwas geringere Leistung, welche aber durch eine verlängerte Anwendung ausgeglichen werden kann.

Diese Kabinen sind aus produktionstechnischen Gründen teurer in der Anschaffung.

2. Die Wirkung der Infrarot-Wärmekabine auf den menschlichen Körper

Die infrarote Strahlungswärme dringt tief in den Körper ein

Die infrarote Strahlungswärme von Infrarotkabinen wird bis zu einer Tiefe von ca. 4 cm in das Gewebe weitergeleitet. Die Energieausschüttung ist exakt so auf die Körperenergie abgestimmt, dass der Körper ca. bis zu 93% der abgegebenen Infrarotstrahlen absorbiert. Das bedeutet optimale Energieaufnahme. In einer Infrarotkabine wird nur 20% der Strahlungswärme zur Erwärmung der Luft verwendet, die restlichen 80% können in Wärme für den Körper umgesetzt werden. Daher kann die Infrarotkabine ihre Benutzer bei geringerer Raumtemperatur tiefer, effektiver und dazu noch kostengünstiger erwärmen als eine herkömmliche Sauna.

Infrarotlicht sorgt für Vitalität und Wohlbefinden

Infrarotlicht besteht aus Tiefenwärmestrahlen, die den Organismus mit Wärme-Energie aufladen. Sie sorgen für Vitalität und Wohlbefinden, ohne den Körper zu belasten. Infrarot-Wärmestrahlung hat nichts mit ultravioletten Strahlen zu tun, sie führt weder zu Verbrennungen noch werden Hautschäden verursacht. Infrarot-Wellen erwärmen nur Materie, nicht die umgebende Luft und werden deshalb zur Unterstützung medizinischer und therapeutischer Zwecke eingesetzt. Wegen ihrer Tiefenwirkung beeinflussen die Wärmestrahlen auch unsere inneren Organe positiv.

Wohltuend bei Schmerzen, Entzündungen und Verspannungen

In der Medizin kommen Infrarotstrahlen zum Einsatz, wenn Wärme therapeutischen Nutzen verspricht: bei Schmerzen und Entzündungen, Muskelverspannungen und zur Stärkung des Immunsystems. Die Strahlen dringen wie bereits erwähnt ca. 4cm in die Unterhaut ein und geben an die dort angrenzenden Gewebesichten Wärme ab. Über den Blut- und Lymphstrom erreicht diese Wärme auch tiefere Körperregionen und innere Organe. Die Durchblutung wird verbessert und der Stoffwechsel angekurbelt. Dabei können schmerz- und entzündungsauslösende Substanzen schneller abtransportiert werden.

Der Körper wird gründlich entgiftet

Bei einer angenehmen Lufttemperatur von ca. 40-60°C verliert der Körper 80% Wasser und 20% Nicht-Wasser-Anteile wie Fett, Cholesterin und Giftstoffe, Schwermetalle und Säuren. Natürliches, gesundes Schwitzen bei angenehmen Temperaturen in der Infrarot-Kabine bewirkt eine sanfte, tiefe Reinigung

von innen nach außen. Hierbei steigern Sie die Lebenskräfte und erlangen das Wichtigste: „GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE“.

Geringerer Zeitaufwand, kleinere Betriebstemperatur und weniger Kosten als bei einer Sauna

Die Infrarotenergie der Infrarotkabine kann das Schweißvolumen im Vergleich zur herkömmlichen Sauna mehr als verdoppeln, bei bedeutend niedrigeren Temperaturen von ca. 40-60°C (statt ca. 90°C bei der Sauna). Eine Infrarotkabine kann selbst bei offen stehender Tür angewandt werden (während also frische, kühlere Atemluft zugeführt wird), wenn man lediglich die Tiefenwirkung der Infrarotstrahlen nutzen will. In dieser Form kann die Infrarotkabine z. B. zum Aufwärmen vor physischen Belastungen dienen.

Die Infrarot-Kabine kann im Gegensatz zur Sauna (1-2 in der Woche) täglich benutzt werden!

Die häufige Nutzung einer Sauna hängt auch von dem damit verbundenen Aufwand und Zeitbedarf ab. Eine herkömmliche finnische Sauna benötigt durch ihr Heissluftsystem eine Vorheizzeit von mind. 30 bis 45 Min. und der Zeitbedarf beträgt doch immerhin (bei 3 Zyklen) ca. 3 Stunden. Vorteilhaft sind auch die wesentlich niedrigeren Betriebskosten der Infrarot Wärmekabinen.

Geringe Kosten durch kurze Aufwärmzeit

Eine Infrarotkabine benötigt eine Aufwärmzeit von nur 5-10 Minuten. Intensiver Privatgebrauch ist darum mit der Infrarotkabine günstiger (ca. 1/10) als bei einer klassischen finnischen Sauna. Ein Zyklus von 30 Minuten, inkl. einer Aufwärmzeit von 10 Minuten kosten nur ca. € 0,10,- bis € 0,15 an Energie, je nach dem welchen Stromanbieter der Benutzer gewählt hat.

Der mögliche tägliche Gebrauch kostet im Monat nicht mehr als ca. € 4,50!

Gesundheitsförderung durch infrarote Strahlungswärme geht noch weiter:

Weltweit erfolgreich in der Therapie seit über 25 Jahren

Publikationen aus der ganzen Welt beschäftigen sich mit den Gesundheitsvorteilen der Strahlungswärme. In Japan haben Ärzte und Therapeuten eine "Infrarot-Gesellschaft" gegründet und untersuchen die Wirkung infraroter Strahlen als Heilmethode. Im fernen Osten sind bereits über 700.000 Infrarot-Wärmesysteme verkauft worden, und rund 30.000.000 Patienten im fernen Osten, Europa und Australien wurden bereits mit Infrarotlampen, die auf 2 - 25 Mikrowellen eingestellt waren, erfolgreich behandelt.

Passiver Trainingseffekt der Herzgefäße

Die Infrarotkabine ermöglicht es Menschen im Rollstuhl, oder anderen, die nicht durch Übungs- oder Konditionsprogramme belastbar sind, ein Training ihrer Herzgefäße zu erreichen. Gleichzeitig wird wie beim Sport der Stoffwechsel angeregt. Die Infrarotkabine sorgt für ein tiefes Eindringen von ca. 4 cm der infraroten Strahlen in die Haut und erreicht damit einen Erwärmungseffekt, der tief in das Muskelgewebe und die inneren Organe eindringt. Der Körper reagiert darauf mit einer hypothalamisch verursachten Steigung sowohl von Herz- als auch Pulsschlag. Diese günstige Wirkung auf das Herz führt zu einem Herzgefäßstraining mit Konditionseffekt.

Eingesetzt auch im NASA-Raumfahrtprogramm

Medizinische Untersuchungen bestätigen, dass Wärmebäder also ein Hilfsmittel zum Herzgefäßtraining darstellt, weil der Körper seine Temperatur senkt und somit das Steigen des Herzschlags, des Blutausstoßes und metabolischen Embryos stimuliert. Als Bestätigung der Gültigkeit dieser Form des Herztrainings, führten intensive Untersuchungen durch die NASA im Beginn der 80er Jahre zu der Erkenntnis, dass die Stimulierung durch infrarote Strahlen die ideale Methode ist, um die Kondition der Herzgefäße amerikanischer Astronauten während langer Raumfahrten auf gleichem Niveau zu halten.

Effektiver Kalorienabbau und positiv bei Cellulitebekämpfung

In Guyton's "Textbook of Medical Physiology" findet man, dass die Bildung von **1 g Schweiß 0,586 kcal** verbraucht. Das JAMA-Zitat aus obiger Textangabe geht noch weiter: "Eine Person mittlerer Kondition kann schon in einer herkömmlichen Sauna leicht einen halben Liter Schweiß aussondern und dabei ca. 300 kcal. verbrauchen; ein Äquivalent dazu ist das Laufen einer Strecke von 3,5 bis 5 km. Eine Person mit einer an Hitze gewohnten Kondition kann bereits (ohne nachteilige Folgen) leicht 600 bis 800 kcal. ausschwitzen. Während das verlorene Wasser leicht durch Trinken zurück gewonnen werden kann, ist das mit den verbrauchten Kalorien (zum Vorteil des Anwenders) so nicht möglich". Die zwei Sportarten mit dem größten Kalorienverbrauch sind Rudern und Marathon-Laufen. Spitzenleistungen auf dem Rudersimulator oder während eines Marathonlaufes verbrannten in 40 Minuten ca. 800 Kalorien.

Die Infrarotkabine kann das Ergebnis einer Sauna auf bis zu 600-800 kcal (je nach Konstitution und Temp. in ca. 30 Min.) mehr als verdoppeln!

In einem einmaligen Zyklus sorgt die Infrarotkabine für einen Kalorienverbrauch, der einem Lauftraining von 10 bis 15 Kilometer entspricht.

Gerade wenn man wenig Zeit für ausgiebige sportliche Aktivitäten hat (Hausfrauen, Geschäftsleute etc.) kann ein infrarotes Wärmesystem also auch eine zentrale Funktion sowohl bei Figurbewusstsein als auch bei Herzgefäß-Kondition haben.

Auch die Cellulitebildung wird positiv bekämpft, da die fördernden schädlichen Wirkstoffe entschlackt werden und das eingelagerte Fett verbrennt werden. Das Gewebe wird optimal durchblutet und in seiner Elastizität entscheidend positiv beeinflusst.

Für all diejenigen die schlank, schön und fit bleiben wollen, ist die Wärmekabine also die ideale Wahl.

3. Die Infrarotkabine und Umweltgifte

Eine saubere Umwelt ist von entscheidender Bedeutung für unsere Gesundheit

Gute Ernährung, sauberes Wasser und saubere Luft sind für unsere Gesundheit unbedingt notwendig. Experten sind der Meinung, dass die biochemischen Faktoren, denen wir ausgesetzt sind, maßgeblich mitverantwortlich für übermäßige Organreaktionen sind.

Dr. Theran Randolph stellt fest:

"Die Kumulation dieser Faktoren arbeitet im Körper mit einem bestimmten Schwellenphänomen. Bis zu einem bestimmten Wert sind keine Symptome zu bemerken. Wenn dann aber ein Faktor (z. B. ein bestimmtes Gen) aus der Reihe tanzt und das als Folge einer bestimmten biochemischen Zusammensetzung - wird ein organischer oder anorganischer Giftstoff die gesamte chemische Balance aus dem Gleichgewicht bringen und über die bewusste Schwelle drücken."

Biochemisches Gleichgewicht, das die Giftstoffe im menschlichen Körper auf einem Niveau unterhalb kritischer Schwellenwerte hält, ist für ein gesundes und beschwerdefreies Leben extrem wichtig.

Weltweit werden ungeheure Mengen Pestizide produziert. Unsere Nahrungskette wird erheblich durch Metalle und Giftstoffe beeinträchtigt. Wir essen die Unkrautvernichtungsmittel, die eine gute Ernte sichern. Wir konsumieren die Pestizide, die gegen Insekten auf dem Feld und bei der Lagerung eingesetzt werden. Unsere Fleisch- und Molkereiprodukte sind mit Wachstumshormonen und Antibiotika

verunreinigt. Der Fischbestand ist durch Quecksilber und Metalle verseucht. Quecksilber wird durch Zahnfüllungen, die in 10 Jahren 50% ihres Quecksilbers verlieren, in den Körper gebracht. Auch das Trinkwasser beinhaltet in erheblichem Umfang toxische Substanzen. All diese Giftstoffe werden vom Körper aufgenommen und im Körperfett, den Knochen und den Organen abgelagert.

Dr. Kurt Donsbach stellt fest:

"Trotz der Erfolge im Umweltschutz in Bezug auf neue Verschmutzungen werden wir in jeder Lebensphase konstant toxischen Stoffen ausgesetzt. Methoden, die den Körper von solchen Giftstoffen reinigen, sind deshalb ein erwiesener und wesentlicher Vorteil."

Hermann Aihara, eine Autorität auf dem Gebiet der Makrobiotik, stellt in der Zeitschrift "Macrobotics Today" fest:

"Es gibt bei Infrarotsystemen einen wichtigen Punkt: Wenn Fett über Schweiß ausgeschieden wird, nimmt es Schwermetalle mit, die der Körper nicht über die Niere oder Lunge ausscheiden kann. Hierzu ist Tiefenwärme vorteilhaft. Infrarot-Wärmesysteme sind deshalb sehr empfehlenswert, da sie dazu beitragen, im Körperfett abgelagerte Schwermetalle abzubauen und den Körper von Giftstoffen zu befreien."

Den Körper von Giftstoffen zu reinigen ist unverzichtbar zur Vermeidung von Krankheiten und Beschwerden. Neben einer bewussten Ernährung, Fasten und Diätmaßnahmen gibt es hier ein breites Spektrum von erprobten Möglichkeiten, insbesondere außerhalb der Schulmedizin. Die regelmäßige Nutzung des Infrarot-Wärmesystems ist ein sehr wirkungsvolles und erfolgreiches Mittel, das zudem einfach in der Anwendung und kostengünstig in der Nutzung ist. Die größte toxische Belastung enthält Fett und Cholesterin, sowie in der Nahrung als auch im menschlichen Körper. Die Hauptbestandteile des Schweißes bei Nutzung eines Infrarot-Wärmesystems sind nach dem Wasser ebenfalls Fett und Cholesterin mit erheblichen Anteilen von ebenfalls ausgeschiedenen Schwermetallen.

Umweltgifte die zu Allergien und Vergiftungserscheinungen und führen können:	
Blei	Bauchschmerzen, keinen Appetit, Beschädigung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins, Ängstlichkeit, Gehirnschäden (bei Kindern und älteren Leuten Gereiztheit), Verstopfung, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Muskelschmerzen, schlechte Konzentration, schlechtes Gedächtnis, Ruhelosigkeit, Schwäche.
Kadmium	Ohne Geruchssinn, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Knochenbrüche, aufgeblasenes Gefühl, Zunahme des Augendruckes, Verspanntheit, Leber und Nierenschäden, trockene Haut.
Quecksilber	Koordinationsstörungen, Beschädigung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins, Appetitverlust, Kau- und Schluckstörungen, übermäßige Muskelbewegungen, Depressionen, Schwindel, emotionale Instabilität, Überempfindlichkeit bestimmter Organe oder Hautpartien, Kopfschmerzen, Schwächung von Gehör-, Gesichts- und Gedächtnisfunktionen, Reizbarkeit, Leber- und Nierenschäden, Psychosen, Schwäche.
Arsen	Kein Geruchssinn, Appetitlosigkeit, Krebs, Verstörtheit, Verstopfung, verzögerte Wundheilung, Diarrhoe, Kopfschmerzen, Herzprobleme, Koordinationsprobleme, Muskelschmerzen, Gliederschmerzen, Schwäche, Hautirritationen.
Nickel	Asthma, Dermatitis, Tumore in den Luftwegen, Gehirnschaden.
Formaldehyd	Kopfschmerzen, Augenreizungen, Asthma, Kehlkopfkrebs.

Benzol	Augen- und Hautreizungen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit vermindertes Bewusstsein, Leukämie und andere Blutkrankheiten.
Aluminium	Unkontrollierte Bewegungen, spastische Darmbewegungen, Parkinson- und Alzheimerkrankheit.
Chlor	Krebs, Beschädigung der roten Blutkörperchen und des zentralen Nervensystems, Koordinationsstörungen.
Fluoride	Erhöhte Aufnahme von Kalzium und anderen Mineralien, Veränderungen im Hormonhaushalt, die erlaubte Menge im Trinkwasser ist 200 mal geringer, als in Zahnpasta (siehe Artikel in "Newsweek", 5 Febr. 1990): "das erwiesene Risiko von Fluoriden in Bezug auf Krebs".

Die Infrarotkabine entgiftet den Körper

Der Schweiß von Menschen, die die Infrarotkabine benutzen, wurde analysiert und mit dem von Menschen bei konventionellem Saunagebrauch verglichen. Der Schweiß bei Heißluftsaunabnutzung enthält 95 - 97% Wasser (Der Schweiß aus der konventionellen Sauna enthält keine giftigen Metalle).

Der Schweiß nach Benutzung einer Infrarotkabine beträgt dagegen nur 80-85% Wasser. Der restliche Anteil besteht u.a. aus Fett, Cholesterin, in Fett löslichen Giften, Schwermetalle, Säuren, Natrium, Ammoniak und die so genannten freie Radikale

In der Infrarotkabine findet also eine sehr hohe und gründliche Entgiftung statt

Bei einer Analyse des Schweißes bei der Benutzung eines Infrarot-Wärmesystems wurden folgende Bestandteile festgestellt (Green Hospital 1983):

- Blei 84,0 Microgramm
- Kadmium 6,2 Microgramm
- Nickel 1,2 Microgramm
- Kupfer 0,11 mg
- Natrium 0,84 g

Vergleicht man die klassische Heißluftsauna und das Infrarot-System hinsichtlich der Schweißmenge und des Entgiftungspotentials, ist erkennbar, dass das Infrarot-System bei einer bis zu doppelt so hohen Schweißmenge und einem dreifach so hohen Nichtwasser-Anteil (von 15% bei der IR-Wärmekabine zu 5% bei der Sauna) ein Entgiftungspotential mit um mehr als 6-fach so hohen Wirkungsgrad wie eine konventionelle Heißluftsauna erreichen kann.

Diätspezialisten gehen davon aus, daß der Körper toxische Stoffe, die wir über die Organe nicht ausscheiden können, im Fettgewebe ablagert. Dr. Ishikawa, Japan, führte aus, daß für die Verflüssigung unseres Fettgewebes mindestens ein Temperatur von 45 °C im Fettgewebe notwendig ist. Die Strahlungsenergie der Infrarot-Wärmestrahlung ist durch seine Tiefenwirkung in der Lage, diesen Temperaturbereich im Fettgewebe ohne übermäßige Beanspruchung des Kreislaufes zu erreichen, und bewirkt dadurch wesentlich höhere Konzentration der ausgeschiedenen toxischen Stoffe im Vergleich zu herkömmlichen Heißluftsauna.

Die regelmäßige Nutzung eines Infrarot-Wärmesystems, das mit einer Wellenlänge von 2 – 25 Mikrometer des Spektrums wirkt, ist deshalb ein optimaler Weg, dem Körper (auch täglich) zu entgiften. Dies gilt nicht nur für toxische Stoffe, die zwangsläufig über die Nahrung in den Körper gelangen, sondern auch im Falle von Alkohol oder Nikotin. Die Anwendung eines Infrarot-Wärme-systems in Verbindung mit Entgiftungsmedikamenten ermöglicht bei Alkohol- oder Nikotinproblemen ein

Entgiftungsprogramm, das unter ärztlicher Kontrolle bei niedrigen Kosten und mit geringer Auswirkung auf das häusliche und beruflichen Leben vom Patienten selbst durchgeführt werden kann.

Krebsvorsorge und Krebsbehandlung

Dr. Ronald W. Pero von der "Strang Clinic of the Preventive Medicine Institute" des "Sloan-Kettering Cancer Institute" führt aus, dass folgende Methoden zur Krebsvorsorge erfolgreich sein werden:

- Veränderung der genetischen Struktur (heute noch nicht möglich)
- Vermeidung und Entfernung toxischer Stoffe im Körper
- Stärkung des Immunsystemes.

Toxischen Stoffen ist unser Körper in unserer industrialisierten Welt konstant ausgesetzt. Es bedarf deshalb einer konsequenten Strategie, um einen ausreichenden Schutz gegen Giftstoffe und Schwermetalle zu erreichen. Neben einer bewussten Ernährung ist vor allem eine regelmäßige Entgiftung ein wesentliches Element einer solchen Strategie.

In der Krebsbehandlung werden hyperthermische Ganzheitstherapien für den Körper bei verschiedenen Krebsarten inzwischen als solide Behandlungsmethoden angesehen. Infrarot-Wärmesysteme haben aufgrund der Tiefenwärme eine vergleichbare hyperthermische Wirkung.

Es wurde übrigens festgestellt, dass der Schweiß von Marathonläufern dieselbe Zusammensetzung hat wie der, den das Infrarot-Wärme-System erzeugt. Die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, ist bei Marathonläufern deutlich niedriger.

Der Effekt der Tiefenwärme eines Infrarot-Wärmesystemes ist vergleichbar mit einer Fieberreaktion des Körpers. Durch die Fieberreaktion ist der Körper in der Lage, Bakterien und Viren abzutöten oder ihre Vermehrung stark zu hemmen und gleichzeitig die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die gegen Infektionskrankheiten ankämpfen, zu vergrößern.

Schon der im Altertum lebende Arzt Paemendides sagte vor 2000 Jahren:
"Gib mir die Möglichkeit, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit".

Einflüsse auf die Muskulatur

Erfolge, von denen japanische Ärzte berichteten:

Arthritis, rheumatische Arthritis, Muskel-Spastizismus, Rückenschmerzen, Adhäsion, Muskelverspannungen, Kompressionsfrakturen, reversierte post traumatische Schocks; Rheuma und Schleimbeutelentzündungen wurden durch Infrarot-Wärmesysteme auch in schweren Fällen sehr positiv beeinflusst und die Heilung wesentlich beschleunigt.

Dr. Masao Nakumara von der O&P Medical Clinic in Japan hat mit der Anwendung des Infrarot-Wärmesystemes bei Krankheiten wie Sciatica, Menopause-Syndrom, Arthritis, Schulterversteifung, Schlaflosigkeit, Rheuma, Akne, Verdauungsstörungen und Ohrenbeschwerden hervorragende Erfolge erzielt.

Mediziner wenden heute Infrarot-Wärme an, um Verspannungen, Schwellungen, Steifheit, Schleimbeutelentzündungen, Gefäßkrankheiten, Arthritis und Muskelschmerzen zu behandeln (Aus: Mc Graw/Hill Enzyklopädie der Wissenschaft und Technik).

4. Übersicht über die therapeutische Wirkung von Infrarot-Wärme:

1) Infrarot-Wärme vergrößert die Dehnbarkeit des Gewebes.

Dieser Effekt ist wichtig bei verletzten Sehnen, Bändern oder Muskeln. Aber auch zur Verringerung der Verletzungsgefahren bei Sportlern ist eine tiefgehende Erwärmung vor dem Training oder sportlichen Höchstleistungen zu empfehlen. Hierdurch wird eine intensivere und bessere Dehnung erreicht.

2) Infrarot-Wärme verringert die Steifheit von Gliedmaßen.

Bei Erwärmung auf 45 °C trat sofort eine um 20 % verbesserte Beweglichkeit bei Fingersteifheit ein. Auf die gleiche Weise reagieren auch andere steife Gelenke und das Bindegewebe.

3) Infrarot-Wärme verringert Muskelverspannungen.

Muskelverspannungen werden durch Wärmestrahlung gelockert oder beseitigt; selbst wenn die Ursache in Gelenkproblemen oder neurologischen Phänomenen lag, trat schnell und zuverlässig Besserung ein.

4) Infrarot Wärme lindert Schmerzen.

Durch die Reduzierung der Muskelverspannung werden Schmerzen gelindert. Ischiasschmerzen entstehen durch Muskelverspannungen; dieser circulus virtuosus wird durch Wärme unterbrochen. Die Wärme reduziert die Schmerzwellen, sowohl bei den Nervenwurzeln als auch um umliegenden Gewebe. In Studien, die sich mit der Zahnbehandlung befassen, wird dieses Phänomen in seiner Wirkung als Betäubungsmittel erwähnt. Wärme kann zur Abnahme endorphiner Produktion führen und ebenfalls das nach Melzack und Wall genannte "spinal gate" beeinflussen. Beides wirkt schmerzlindernd.

5) Infrarot Wärme stimuliert die Blutzirkulation.

Auf die Erwärmung reagiert der Körper mit einer Erhöhung der Blutzirkulation. Die Erwärmung bestimmter Körperteile verursacht in anderen Körperbereichen Reflexe und wirkt gefäßerweiternd.

6) Infrarot-Wärme unterstützt die Heilung bei krankhaften und entzündlichen Prozessen.

Die Anwendung zur Unterstützung von Heilungsprozessen hat in den letzten Jahren in großem Umfang zugenommen. Schwerpunkte sind die Versorgung leichter Gewebeschäden, die Stimulierung von Heilungsprozessen bei chronischen Krankheiten sowie ein großes Spektrum von Erkrankungen, wie z.B. Hüftgelenksbeschwerden, Menstruationsschmerzen, Neurodermitis, infektiöse Ekzeme, postoperative Infektionen, Gesichtslähmung, Diarrhöe, Lungen-, Gallenblasenentzündung, Neurasthenie, Beckenentzündung und Erfrierungen. Infrarot-Strahlungswärme wird in mehr als vierzig angesehenen chinesischen Kliniken zu Heilungszwecken und zur Schmerzbekämpfung eingesetzt.

7) Infrarot-Wärme wird seit kurzem in der Krebstherapie eingesetzt.

Diese Methode ist noch völlig neu und befindet sich noch im Experimentierstadium. Amerikanische Wissenschaftler erwarten, daß sie bei richtigem Einsatz ein viel versprechendes Hilfsmittel zur Unterstützung von Krebsbehandlungstherapien und zur Linderung von Schmerzen werden kann.

In den USA sind inzwischen mehr als 10.000 medizinische Infrarot-Wärmesysteme verkauft worden. Die Heilung mit Infrarot-Wärmestrahlung nimmt inzwischen einen wichtigen Platz in Therapie und Behandlung ein. Japanische Mediziner, wie z.B. Dr. Yamajaki in seinem Buch "Infrarote Therapie" schildert erstaunliche Resultate:

Brandwunden Schmerzlinderung, kürzere Heilungszeit, weniger Narben, erhöhter Blutdruck

Blutdrucksenkung im Temperaturbereich von 40 – 50 °C

Weitere Resultate durch Infrarot-Wärmetherapie:

- niedriger Blutdruck Erhöhung des Blutdrucks durch regelmäßige Kreislaufstimulation
- Kurzzeitgedächtnis schnelle Verbesserung
- Durchblutungsstörung im Gehirn bessere Durchblutung und Aktivierung von Gehirnzellen
- toxische und elektromagnetische Felder Neutralisierung negativer Auswirkungen
- Bindegewebe starke Unterstützung des Heilungsprozesses, dadurch schnellere Heilung
- akute und chronische Arthritis erhebliche Verbesserung und Schmerzlinderung
- Menopausen-Syndrom Verringerung von Frösteln, Nervosität, Depressionen

Infrarot-Wärme fördert die Blutzirkulation

Folgende Beschwerden können im Zusammenhang mit schlechter Blutzirkulation stehen und auf die Verbesserung der Durchblutung durch Infrarot-Wärme positiv reagieren:

Arthritis nervöse Spannungen Nervenentzündungen
schnelle Ermüdung Sciatica Diabetis
Narbenschmerzen Rückenschmerzen Muskelkrankheiten
Rheuma Menstruationsschmerzen Magenstörungen
Krampfadern Kreislaufkrankungen postoperative Ödeme.

Infrarot-Wärme beugt Herz- und Gefäßkrankheiten vor

Bei der Behandlung nach Herzinfarkten haben chinesische Mediziner ebenfalls bemerkenswerte Ergebnisse erzielt. Nach dem bekannten makrobiotischen Lehrmeister Hermann Aihara erklären die folgenden Zusammenhänge die Erfolge der Infrarot-Wärmebehandlung:

Wenn das Blut zuviel Chlosterin und Fett enthält, hat dies negative Effekte:

Das Blut wird dickflüssiger und die roten Blutkörperchen kleben zusammen. Dadurch wird die Oberfläche verringert und die Sauerstoffaufnahme erheblich reduziert. Kapillare werden blockiert und verursachen Sauerstoffmangel. Sauerstoffmangel in Zellen führt zu Speicherung von Feuchtigkeit und verursacht Gewebeanschwellungen. Durch verklebte Blutkörperchen werden Arterien blockiert. Dies erhöht den Blutdruck und kann die Ursache für einen Herzinfarkt sein.

Probleme, die mit dem Älterwerden auftreten und die durch Infrarot-Wärmetherapie wesentlich verbessert oder beseitigt werden konnten:

Menopause, hoher Blutdruck, rheumatische Arthritis, Schmerzen, Geschwüre, Hämorrhoiden, Zysten, Gastritis, Hepatitis, Asthma, Bronchitis, Keloide.

Infrarot-Wärme hilft bei Hautkrankheiten

Infrarot-Wärme hat bei vielfältigen Hautproblemen positive Wirkung gezeigt:

- Akne Poren werden geöffnet, überflüssiger Talg wird beseitigt
- Nesselfieber wesentliche Linderung
- Brandwunden geringere Narbenbildung und Schmerzreduzierung
- Verletzungen beschleunigte Heilung, Reduzierung von Narbenbildung
- Körpergeruch Verminderung durch Verbesserung der Hautfunktion
- Psoriasis gute Erfolge bei Psoriasisbeschwerden
- Ekzeme Rückbildung und Reduzierung

- Sonnenbrand Schmerzlinderung und Heilung.

Dr. Peavo Airola, einer der berühmtesten Ernährungswissenschaftler der USA, stellt fest:

"Die Sauna stimuliert durch intensive Erwärmung die metabolischen Prozesse und schränkt den Zuwachs an pathogenen Viren und Bakterien ein. Gesunde Körperteile und Organe werden zu erhöhten Aktivitäten angeregt. Der Selbstheilungsprozeß und die Widerstandskraft des Körpers nehmen zu. Die Genesung von akuten und chronischen Krankheiten, wie Erkältungen, Infektionen, rheumatische Erkrankungen und Erkrankungen der Atemwege, werden durch Stärkung der Selbstheilungskräfte beschleunigt. Der Körper wird innen und außen gründlich gereinigt und verjüngt. Das Infrarot-Wärmesystem hat einen maximalen Schwitzeffekt. Viele Gifte, die als Folge metabolischer Verunreinigung im Körper abgelagert wurden, werden durch intensives Schwitzen aus dem Körper heraustransportiert. Insbesondere Infrarot-Wärmesysteme erhöhen die Kapazität des Ausscheidens, Entgiftens und Reinigen der Haut durch die anregende Wirkung auf die Schweißdrüsen."

Infrarot-Wärme fördert Ihre Schönheit

Das Infrarot-Wärmesystem wirkt intensiv auf die Anregung der Hautdurchblutung, ausschlaggebend für eine schöne, jugendliche, weiche Haut. Ein neuer "innerlicher Glanz", weil die Haut als Folge der tiefen Reinigung frei ist von Verunreinigungen und toten Zellen. Die raue Haut wird beseitigt, die Elastizität der Hautstruktur wird verbessert und gestärkt, sanfte und weiche Haut entsteht.

Infrarot-Wärme bekämpft Cellulitis

Cellulitis ist eine geleeartige Substanz, die aus Wasser, Fett und Abfallstoffen besteht. Diese lagern sich unter der Haut ab. Die Nutzung eines Infrarot-Wärmesystemes kann die Haut wieder ins Gleichgewicht bringen und es dem Körper ermöglichen, sich durch Schwitzen von diesen Stoffen zu befreien.

Infrarot-Wärme für effektiven Kalorienabbau

In Guyton's "Textbook of Medical Physiology" findet man, dass die Bildung von **1 g Schweiß 0,586 kcal** verbraucht. Das JAMA-Zitat aus obiger Textangabe geht noch weiter: "Eine Person mittlerer Kondition kann schon in einer herkömmlichen Sauna leicht einen halben Liter Schweiß aussondern und dabei ca. 300 kcal. verbrauchen; ein Äquivalent dazu ist das Laufen einer Strecke von 3,5 bis 5 km. Eine Person mit einer an Hitze gewohnten Kondition kann bereits (ohne nachteilige Folgen) leicht 600 bis 800 kcal. ausschwitzen. Während das verlorene Wasser leicht durch Trinken zurück gewonnen werden kann, ist das mit den verbrauchten Kalorien (zum Vorteil des Anwenders) so nicht möglich". Die zwei Sportarten mit dem größten Kalorienverbrauch sind Rudern und Marathon-Laufen. Spitzenleistungen auf dem Rudersimulator oder während eines Marathonlaufes verbrannten in 40 Minuten ca. 800 Kalorien.

Die Infrarotkabine kann das Ergebnis einer Sauna auf bis zu 600-800 kcal (je nach Konstitution und Temp. in ca. 40 Min.) mehr als verdoppeln!

In einem einmaligen Zyklus sorgt die Infrarotkabine für einen Kalorienverbrauch, der einem Lauftraining von 10 bis 15 Kilometer entspricht.

Gerade wenn man wenig Zeit für ausgiebige sportliche Aktivitäten hat (Hausfrauen, Geschäftsleute etc.) kann ein infrarotes Wärmesystem also auch eine zentrale Funktion sowohl bei Figurbewusstsein als auch bei Herzgefäß-Kondition haben.

Für all diejenigen die schlank, schön und fit bleiben wollen, ist die Wärmekabine also die ideale Wahl.

Infrarot-Wärme für bis zu 90%-igen Erfolg (von zahllosen Studien belegt) bei Behandlung von:

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Aktivierung des Immunsystems• Anregung des Stoffwechsels• Bluthochdruck / Blutunterdruck• Hautkrankheiten wie Neurodermitits etc.• Gewebeschäden• Herz- und Gefäßkrankheiten• Unterleibschmerzen• chronischen Entzündungen• Ischiasbeschwerden• Gliedersteifheit | <ul style="list-style-type: none">• Rheuma, Artrose, Arthritis• Hexenschuss• Verdauungsstörungen• Rückenschmerzen• Muskelkater, Gelenkerkrankung• Vorbeugend bei grippalen Infekten, Bronchitis, Erkrankung der Atemwege• Nierenfunktionsstörungen• Schlaflosigkeit• Stress, Erschöpfung• Gelenkentzündungen• Schleimbeutelentzündung• Diarrhöe• Gallenblasenentzündung | <ul style="list-style-type: none">• Entschlackung• Entgiftung (Haut / Körper)• Verstauchung, Verspannung• Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte• Schmerzlinderung• Psoriasis (Schuppenflechte)• Sport- und Muskelverletzungen• Ohrenkrankheiten• Lungenentzündung• Neurasthenie |
|---|---|---|

5. Nutzungshinweise

1. Vor der Sitzung die gewünschte Temperatur einstellen und 5 bis 10 Minuten warten bis eine angenehme Temperatur in der Kabine herrscht.
2. Die Idealtemperatur in der Wärmekabine beträgt 50-55 °C.
3. Es wird empfohlen eine sitzende Haltung einzunehmen, da sich Infrarotwärme horizontal ausbreitet.
4. Ein optimaler Effekt wird erreicht, wenn der Körper gleichmäßig durch die Heizelemente erwärmt wird. Sie können die Körperhaltung während des Bades verändern.
5. Nach Beendigung der Sitzung sollten Sie sich ca. 5 Minuten entspannen und dann lauwarm oder warm duschen.
6. Trinken Sie regelmäßig vor und nach dem Wärmebad – am besten Mineralwasser.
7. Obstverzehr trägt zur Normalisierung des Kalziumspiegels bei.
8. Eine warme Dusche vor dem Wärmebad kann eine höhere Schweißbildung herbeiführen.
9. Sie ersparen sich Reinigungsaufwand, wenn Sie Handtücher für den Sitzbereich und im Fußbereich verwenden.
10. Bei ersten Anzeichen einer Erkältung können mehrere Wärmebäder das Abwehrsystem stärken und die Virenproduktion verringern.
11. **Konsultieren Sie jedoch bei der Behandlung aller Krankheiten Ihren Arzt.**
12. Wenn Sie sich einmal an das Wärmesystem gewöhnt haben, können Sie auch die Dauer eines Wärmebades auf länger als 30 Minuten ausdehnen. Dies kann sehr vorteilhaft für Gewebe und Zellen sein, die sich bei optimaler Temperatur zu einer dauerhaften Struktur ausdehnen können.
13. Selbstverständlich müssen Sie darauf achten, dass Sie Flüssigkeitsverlust und Mineralstoffe ausgleichen.
14. Nutzen Sie Ihr Infrarot-Wärmesystem regelmäßig und häufig,
15. **Ein kleiner Tip:** Auf Grund des passiven, sehr hohen Kalorienverbrauchs, (ca. 600-800 kcal) bei geringer körperlicher Belastung und kurzem Zeitaufwand (mit Lieblingsmusik und –Lektüre) nutzen Sie die Kabine einfach täglich , so wie es Ihnen gut tut.

Wer sollte die Tiefenwärme-Kabine nicht benutzen?

- Personen mit Nierenstörungen.
- Personen mit sehr hohem Blutdruck.
- Personen mit Infektionen oder mit chirurgischen Implantaten (z.B. Metallstifte, künstliche Gliedmaßen etc.)
- Auch bei Schwangerschaft wird von der Benutzung abgeraten. Falls Unsicherheit besteht, sollte vor der Benutzung der Arzt konsultiert werden.

Ihr **WELLNESS & FREIZEIT** Team





**Whirlpools
Dampfbäder
Solarien**

**Schwimmbäder
Saunanlagen
Wärmekabinen**

Berater: Antonio Stefanelli

  +41(0)79/7735088

**Inh. Lina Stefanelli
Gomstelstrasse 6
78073 Bad Dürkheim**

 +49(0)7706/919969
 +49(0)7706/1422
www.wellness-freizeit.de