

Der Vergleich macht Sie sicher

Allgemein

Wirkung

Infrarot

Infrarot-Wärmekabinen arbeiten mit natürlicher Lebensenergie. Der Körper wird über Wärmestrahlung erwärmt. Dies entspricht dem Prinzip der Sonne oder eines Kachelofens.

80% der Strahlung dringt in die Haut und den Körper ein. Die Durchblutung wird angeregt, die Entschlackung reinigt den Körper von Giftstoffen und die optimale Sauerstoffsituation steigert den Energiehaushalt. Muskelverspannungen werden aufgelöst, Reizungen der Gelenke gelindert.

Sauna

In einer Sauna wird der Körper durch die heiße Luft erwärmt (= Konvektion).

Das Schwitzen reinigt die Haut, Schadstoffe werden dabei ausgespült. Regelmäßiges Saunieren stärkt die Abwehrkräfte. Der Wechsel von Erwärmung und Abkühlung trainiert Herz und Kreislauf. Die optimale Wirkung der Sauna entfaltet sich erst nach mehreren Saunagängen.

oder Sauna?

„UNBESTRITTEN POSITIV WIRKT SICH DIE ANWENDUNG VON WÄRME AUF DIE DURCHBLUTUNG DER HAUT UND DES GEWEBES AUS, WODURCH DIE HEILUNG MANCHER HAUTERKRANKUNGEN UNTERSTÜTZT WERDEN KANN. AUCH VERSPANNUNGEN KÖNNEN GELINDERT WERDEN.“

DER KONSUMENT

Temperatur

Die Luft in der Infrarot-Wärmekabine erwärmt sich nur minimal. Bei einer erholsamen Atmosphäre (38° - 43° C) wird das Immunsystem gestärkt, Stress und Müdigkeit lösen sich auf.

Ablauf

Wegen des höheren Schweißvolumens und der erzielten Tiefenwärme genügt eine Anwendung von 30 Minuten.

Zielgruppe

Die schonenden Temperaturen machen die Infrarot-Wärmekabinen auch für empfindliche Menschen wie Kinder und Senioren geeignet.

Strom

230 Volt. Eine normale Steckdose genügt, um die Kabine in Betrieb zu nehmen.

Verbrauch

ca. 1,5 kW pro Stunde

In der klassischen Sauna beträgt die Temperatur zwischen 70° und 100° C. Die Luft wird durch den Saunaofen erhitzt.

Zu Beginn Duschen (unbedingt abtrocknen!), dann folgt der erste Saunagang (10 - 15 Min.), anschließen Freiluftbad (2 Min.) und Kaltwasseranwendung, die mit einem warmen Fußbad schließt. Vor dem 2. Saunagang unbedingt 15 - 30 Min. ruhen! Es werden bis zu 3 Saunagänge empfohlen!

Bereits ab sechs Jahren ist Saunieren möglich. Da die Temperatur sehr hoch und dadurch anstrengend ist, sollten Sie bei körperlichen Beschwerden einen Arzt fragen.

Starkstromanschluss 400 Volt ist erforderlich!

ca. 7,5 kW pro Stunde