

Effekte von Infrarot-Licht:

- verbesserte Abwehrkräfte, Durchblutung und Hautelastizität
- Linderung von Cellulitis, Akne, hohem Blutdruck und Menstruationsschmerzen
- Abtransport giftiger Stoffe, die in Außenluft aufgenommen wurden (Abgase etc.)
- Erleichterung bei Rheuma, steifen Muskeln, Muskelkater, Gelenkschmerzen
- hilft gegen Stress und Schlaflosigkeit
- natürliche Verbrennung von Kalorien (Gewichtsabnahme)

Die Sauna besitzt eine komfortable Rückenstütze, Sitzbank/Liege, Handtuchhalter, Abstellmöglichkeiten für (kühlende) Getränke, digitales Kontrollsystem und eingebauten CD-Spieler. Außerdem sorgt ein Ionisator für eine konstante Lufterneuerung in der Kabine.

Was ist Infrarot-Licht?

Infrarot-Licht ist ein Teil des Lichtspektrums. Unter Infrarot verstehen wir Frequenzen, die auf unserer Haut als Wärme empfunden werden.

Der Körper fängt die Erwärmung der Haut und des Unterhautgewebes mit Gegenreaktionen auf. Durch die geöffneten Haargefäße strömt relativ kaltes Blut aus dem Inneren des Körpers ins Unterhautgewebe, um die Wärme abzuführen. So entsteht eine gute Durchblutung des Unterhautgewebes.

Die Wärme einer Infrarotsauna dringt einfacher und tiefer in die Haut, an manchen Stellen bis zu vier Zentimetern, und stimuliert damit (Unter)haut und Muskeln.

Die Vorteile von Infrarot-Licht:

Dass die Anwendung von Infrarotstrahlung eine positive Wirkung hat, wird durch die Verwendung bei der Physiotherapie bewiesen. Diese Wärmestrahlung wird bei Muskelkrankheiten, Muskel- und Rückenschmerzen, hohem Blutdruck, Arthritis, Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Ekzem, Akne und außerdem bei Verspannungen und Nervosität eingesetzt.

Durch die Hauterwärmung mit Infrarotstrahlen steigt die Körpertemperatur langsam um 0,7 Grad an. Der Körper reagiert mit Schwitzen und so kühlt sich die Haut selbst ab. Durch die Öffnung der Kapillargefäße (um schwitzen zu können), wird die Unterhaut mit neuem sauerstoffreichen Blut versorgt und Abfallstoffe werden (durch Schwitzen) abgeführt. Auch die Muskeln werden aufgewärmt und versorgen sich zur Abkühlung mit kaltem Blut. Hier werden ebenfalls Abfallstoffe abgeführt. Die Tiefenwirkung der Infrarotstrahlung (die bis zu vier cm in die Haut eindringen kann) stimuliert gleichzeitig den Stoffwechsel und sorgt für eine intensive Haut- und Muskeldurchblutung von.

Abnehmen:

Schwitzen bewirkt eine höhere Kalorienverbrennung, die bei regelmäßiger Nutzung einer Infrarotkabine zu Gewichtsverlust führt. Bereits eine Sitzung von 20 Minuten führt zur Verbrennung von ungefähr 500 Kalorien.

Wirkt bei Stress, Übermüdung und Schlaflosigkeit:

Infrarotstrahlung ermöglicht eine totale Muskelentspannung. Damit entspannt sich das Bewusstsein und Schlaflosigkeit und Übermüdung werden vorgebeugt.

Niedrigere Luftfeuchtigkeit und weniger beklemmende Wärme:

Eine Infrarotsauna produziert trockene Luft. Damit ist die Nutzung dieser Sauna besonders geeignet für Patienten mit Herzrhythmusstörungen, Allergiker und ältere Menschen, da ein weniger beklemmendes Gefühl herrscht als in der traditionellen Sauna. Es ist auch nicht so warm wie in einer traditionellen Sauna.

Farbtherapie in der Saunakabine

Die psychologische Beeinflussung des menschlichen Körpers vollzieht sich über die Augen. In einem komplexen Prozess wird Licht ins Gehirn geleitet und diverse biologische und physische Vorgänge in unserem Körper beeinflusst. Farben spielen dabei eine wichtige Rolle. Abhängig von der Farbe werden verschiedene Körperfunktionen angesprochen und aktiviert. Die physische Aufnahme geschieht im Wesentlichen durch direkte Farbeinstrahlung über die Haut. Darum hat Farblicht eine heilsame therapeutische Wirkung auf unseren Körper.

Ein idealer Einsatzbereich ist eine Lichttherapie-Installation in einer Sauna, damit Sie beim Saunagang eine abwechslungsreiche und heilsame Stimmung schaffen können.

Rot aktiviert Herz und Kreislauf. Hautkrankheiten und Rheuma, aber auch Gehirn, Lungen und Muskeln werden von rotem Licht positiv beeinflusst. Die rote Farbe hilft auch bei wenig Energie.

Gelb hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, sorgt für eine gute Drüsenfunktion und aktiviert die Schleimhäute. Die Farbe Gelb vermittelt, außer einer günstigen Wirkung auf die Stimmung, ein warmes und behagliches Gefühl.

Blau ist kühlend und erfrischend und hat eine positive Wirkung auf Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Angst. Blau sorgt auch für eine gute Durchblutung.

Grün wirkt beruhigend, schafft Selbstvertrauen und gibt Kraft. Die Farbe Grün hilft bei Nervenbeschwerden, Kopfschmerzen, Gicht und bei Husten.

Farbtherapie ist kein anerkanntes Heilmittel. Wir empfehlen Ihnen, obengenannte Symptome immer von einem Arzt behandeln zu lassen.