

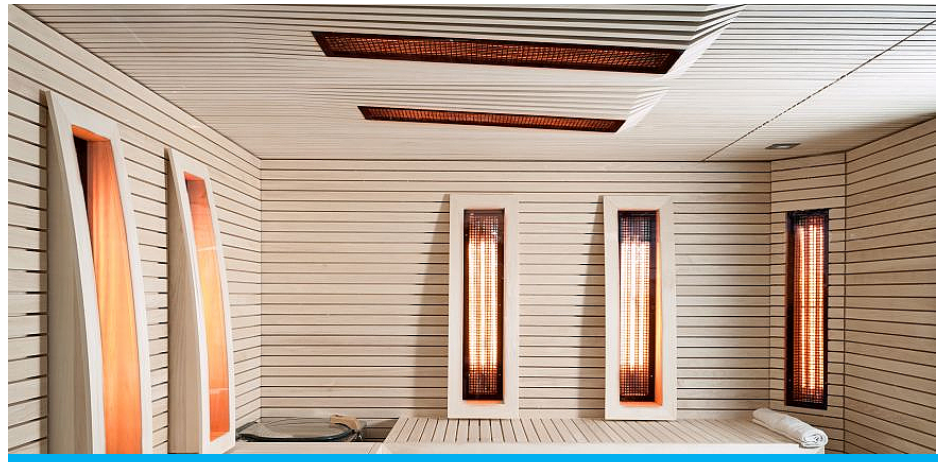
## Wie nutzt man eine Infrarot sauna?

Das wichtigste bei der Infrasauna ist die Wirkung der Tiefenwärme und die damit verbundene Entgiftung. Je tiefer die Infrarotstrahlen in den Körper eindringen, um so intensiver ist ihre Wirkung. Bei unseren Infrasaunen werden die nötigen Infrarotstrahlungen von den Infrarotstrahlern von Phillips Vitae/Dr. Fischer geliefert (Spitzentechnologie). Die Infratherapie wird bei den folgenden Erkrankungen angewendet: Muskelzerrungen, Hautkrankheiten, Gelenkschmerzen, Gelenkerkrankungen, zu hoher- bzw. zu niedriger Blutdruck, Sportverletzungen, Allergien, Asthma, zur Schmerzlinderung und Hautverschönerung.

### Nutzung der Infrarotsauna

In der Infrarotsauna sollte man darauf achten, daß die Wirbelsäule die Infrarotstrahlen konzentriert abbekommen sollte. Untersuchungen haben bewiesen, daß die Behandlungen ihre Wirkungen am besten auf diese Weise ausüben können. Der Grund ist relativ einfach. Wirbelsäule ist die Hauptsteuerungszentrale des Organismus. Die Infrarotstrahlen erreichen die Wirbelsäule, lockern die Muskeln, lösen den Stress, stimulieren das Vegetative Nervensystem und die inneren Organe. So wird die Entgiftung noch intensiver.

- Vor dem ersten Saunagang, sollte man sich aus hygienischen Gründen erst einmal gründlich abduschen! Dabei wird die Haut vom Schmutz befreit, und die Poren werden geöffnet. Nach dem Duschen sollte man sich gut abtrocknen!
- Legen Sie Ihr Saunahandtuch auf der Saunabank und setzen oder legen Sie sich darauf (kein Schweiß aufs Holz)!
- Man sollte sich nur so lange in der Sauna verweilen, bis man sich wohlfühlt, maximum 30-40 Minuten auf einmal!
- Nach dem Saunagang sollte man sich mit einer erfrischenden Dusche abkühlen oder falls vorhanden sich in einem Tauchbecken erfrischen.



## Wie nutzt man eine Infrarot sauna?

---

Wirkungen der Infrarotsauna:

- Während einer 30 minütigen Infrarotsauna-Sitzung, kann man bis zu 300 Kalorien verbrennen. Sie erholen sich in angenehmer Wärme und Ihr Körper arbeitet hart, pumpt Blut versucht sich abzukühlen. Forschungen beweisen, daß man in einer halben Stunde so viele Kalorien verbrennt, wenn man solange gerudert oder gelaufen hätte.
- Lindert Schmerzen
- Stärkt das Immunsystem
- Verbessert, stärkt den Kreislauf
- Reinigt den Körper von Giftstoffen
- Lässt Orangenhaut verschwinden
- Lindert Gelenkschmerzen
- Beruhigt bzw. löst den Stress
- verschönert die Haut

Nebenwirkungen der Infrarot-Therapie sind unbekannt.