

Wellness – Wem eine Sauna zu heiss und ein Dampfbad zu feucht ist, der findet mit einer Infrarotkabine die ideale Lösung.

# Ein Häuschen voll Wärme

Die kalten Wintertage haben Einzug gehalten, und bei manchen kommt dann Sehnsucht nach Sonne und Wärme auf. Anstatt in den Süden zu reisen, kann man sich auch ein Wärmehäuschen im Haus installieren. Eine Alternative zur Sauna oder zum Dampfbad ist eine Infrarotkabine. Sie zeichnet sich aus durch eine normal trockene Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen, idealerweise zwischen circa 38 und 45 Grad, ganz nach Belieben des Benutzers.

## Unter die Haut

«Die Infrarotstrahlung ist Bestandteil des Sonnenspektrums. Sie ist eine natürliche und unsichtbare Wärmestrahlung, welche die Eigenschwingung von Molekülen anregt», erklärt die kantonale geprüfte Naturärztin Natascha Grob. Die Infrarotwellen dringen durch die oberste Hautschicht hindurch und gelangen so unter anderem in die unteren Hautschichten, das Fettgewebe und die Blutgefässe. Hier entfalten sie ihre Wirkung und wärmen den Körper «von innen her». Diesen Effekt bezeichnet man gerne als Tiefenwärme. Dabei wird die Körperkerntemperatur minimal erhöht, um circa ein halbes Grad, was wie ein künstliches Fieber wirkt. Das Immunsystem wird dadurch angeregt und die Abwehrkräfte gestärkt.

Infrarotbehandlungen fördern aber auch die Durchblutung, was beispielsweise zur Entspannung der Muskulatur führt und gerade bei Rückenleiden, verspannungsbedingten Kopfschmerzen oder nach einer Sportverletzung Linderung verschaffen kann. Durch ein verstärktes Schwitzen von der Körpermitte her wird zudem eine gute Entgiftung oder Reinigung des Organismus und der Haut erwirkt, was auch bei Akne helfen kann. Und unter anderem unterstützt das Infrarotlicht auch das mentale Relaxing: Es verschafft Erholung und kann einem Burn-out vorbeugen helfen.

## Das klassische Häuschen

Eine Infrarotkabine kann ein kleines Holzhäuschen sein, das äusserlich einer klassischen Sauna ähnlich ist. Je nach Platzverhältnis und Vorliebe hat man die Wahl vom Einbis zum Mehrpersonnenmodell, das auf Wunsch auch nach Mass angefertigt werden kann. Als Sitzgelegenheit dienen je nach Ausführung Stühle, Holzbanke, die mit einer ergonomischen Zusatzlehne ergänzt werden können, oder Liegen. Das kleinste Modell AL 110 der Firma

Allwaspa in Oberkirch beispielsweise hat einen Grundriss von 114 auf 102 cm bei 186 cm Höhe. Diese Infrarotkabine ist ausgestattet mit Lendenwirbelstrahlern und einer ergonomischen Sitzbank mit Rückenlehne sowie mit Fussbodenheizung, Radio, CD-Spieler, Bluetooth, USB-Anschluss und Bediendisplay innen und aussen. Der Preis dafür ist 4700 Fr., zusätzlich Lieferung und Montage. Natürlich sind auch grössere Modelle mit bequemen Liegen oder für mehrere Personen erhältlich.

## Ausfahren auf Knopfdruck

Wer eine möglichst platzsparende und zudem unauffällige Version wünscht, ist mit der Infrarotkabine S1 von der Firma Klafs gut bedient. Was wie ein 45 cm tiefer Schrank aussieht, lässt sich auf Knopfdruck zu einer 115 cm tiefen Infrarotkabine ausfahren. Die Version mit nur einem Klappstuhl ist dabei 122 cm breit, diejenige mit zwei Sitzen 172 cm. Die Infrarotpanels sind in die Sitzlehne integriert, wo sie gezielt den Rücken erwärmen. Für eine angenehme Kabinentemperatur sorgt ein zusätzlicher Frontstrahler. Bei einem Kauf einer S1 stehen verschiedene Farbtöne für Aussenverkleidung, Türglas und Sitzpolsterung zur Auswahl. Das kleinste und günstigste Modell ist ab 17040 Fr. erhältlich, das teuerste für 24100 Fr., wobei hier Lieferung und Installation in der Preisangabe inkludiert sind. Zusätzliche Ausstattung wie ein Relax-Audiosystem oder ein Seitenfenster ist gegen einen Aufpreis erhältlich.

## Kombi mit Sauna

Wer doch nicht ganz auf das finnische Schwitzen verzichten möchte, kann eine Sauna mit Infrarotpanels kombinieren. Das Unternehmen Küng Sauna bietet zum Beispiel die ausklappbaren Infrarot-Flächenheizelemente InfraFlex an, die praktisch und unauffällig in der Saunawand verstaut sind. 4400 Fr. kostet ein Flügeltelement, das massgenau und flächenbündig eingepasst ist und bei Bedarf geöffnet wird. Solche aufklappbaren Infrarot-Elemente können jederzeit nachträglich eingebaut werden. Natürlich sind auch fest installierte Infrarotpanels erhältlich. So hat das Sauna-Kombi-Modell InfraFlex Trias vier Infrarotstrahler hinter den vertikalen Stabprofilen der Rückwände eingebaut.

## Technisches und Praktisches

Der Stromverbrauch von Infrarotkabinen ist gering. Dies ist nicht zuletzt auf die tieferen Temperaturen und die kurze Aufwärmzeit zurückzuführen. Zudem können sie an eine normale Steckdose mit 230 Volt angeschlossen werden. So kann ein Holzhäuschen von Allwaspa praktisch im ganzen Haus aufgestellt werden, im Aussenbereich sollte der Standort aber bedeckt sein. Auch die S1 passt fast überall hin, ist unten



In der Infrarotkabine AL 210 von Allwaspa kann man sich auf der verstellbaren Liegebank entspannen. Elf eingebaute Stabstrahler sorgen für ein ausgeglichenes Wärmeempfinden. Preis: 11 900 Fr., Masse: 215 x 123 x 195 cm. BILDER ZVG

offen und steht auf dem normalen Wohnungsboden. Bei Bedarf ist zusätzlich auch ein Bodenschoner erhältlich.

Das Kombi-Modell braucht dagegen einen 400 + 230-Volt-Anschluss. Stephan Winkelmann, Geschäftsführer von Küng Sauna, ergänzt: «Wenn Infrarot mit einer klassischen Sauna kombiniert wird, sollte der Boden pflegeleicht sein, da in einer Sauna eine gewisse Feuchtigkeit vorhanden ist.» Ein separater Luftabzug sei jedoch nicht zwingend notwendig.

## Anwendung

Da in einer Infrarotkabine eher tiefere Temperaturen herrschen, braucht es keine anschliessende Abkühlung. Wie lange und mit welcher Frequenz man die Wärmekabine benutzen soll, darüber gibt es verschiedene Ansichten. «Die Intensität der Infrarotstrahlung bleibt immer gleich, aber die Anwendungsdauer variiert je nach Benutzungszweck», sagt Natascha Grob. Will man hauptsächlich entspannen, empfiehlt Sandra Zippo von Klafs: «Grundsätzlich kann man jeden Tag einen Infrarotbadegang machen, im Idealfall dauert er 20 bis 30 Minuten. Je nach Befinden oder Beschwerden kann man auch zwei Anwendungen nacheinander machen.» Wichtig ist hierbei vor allem, dass man sich zwischen den beiden Badegängen kurz lauwarm oder warm abduckt und eine Ruhepause von rund 15 Minuten einlegt. Für diese Art der lokalen Behandlung eignet sich auch eher ein Punktstrahler, gerade wenn man beispielsweise Rückenschmerzen hat.

Kurt Allenspach von Allwaspa betont, dass eine Infrarotkabine ein langsamer Prozess ist und man sich daher rund 40 Minuten in der Kabine aufhalten sollte: «Erst in den zweiten 20 Minuten erzeugt der Körper das grösste Schweißvolumen und bewirkt damit auch die grösste Entgiftung und Entschlackung.» Ist dies der Zweck der Behandlung, wählt

man am besten einen Stabstrahler, der den ganzen Körper gleichmässig aufheizt.

Es ist ratsam, vor und nach dem Infrarotgang genügend Wasser zu trinken und nicht mit vollem Magen in die Kabine zu gehen. Falls man sich während der Anwendung unwohl fühlt, sollte man die Kabine verlassen und sich hinlegen. Za

## INTERVIEW

Die Spezialistin für Komplementärmedizin über Infrarotanwendungen in der Praxis und daheim.

## «Ein Heilmittel für vieles»



■ DER HAUSEIGENTÜMER: Frau Grob, Sie arbeiten in Ihrer Naturheilpraxis mit Infrarot. Wofür setzen Sie es am meisten ein?

NATASCHA GROB: Ich arbeite mit einem tiefenwirksamen Infrarotstrahler, den ich vor allem bei Schmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparates einsetze, häufig in Kombination mit Massagen, da so die entspannende und schmerzlindernde Wirkung verstärkt wird. Bei Hautproblemen wie Akne oder Dornwarzen erziele ich damit ebenfalls gute Erfolge. Ausserdem kann Infrarot auch angewendet werden bei rheumatischen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke, bei einem akuten Hexenschuss sowie bei Sinusitis oder Bronchitis. Sogar bei offenen Wunden oder bei bestimmten Krebserkrankungen kann Infrarot unter Umständen helfen, hier ist allerdings wichtig, dass die Behandlung von erfahrenen medizinischen Fachkräften durchgeführt wird.

«Eine Infrarotkabine ist nicht altersabhängig.»

■ Wer sollte auf eine Infrarotbehandlung verzichten?

Wenn aus medizinischen Gründen Kontraindikationen bestehen, sollte

man von einer Infrarotkabine ablassen. Beispiele dafür können unter anderem sein: akute Entzündungen oder Hauterkrankungen, Autoimmunerkrankungen, schwerer Bluthochdruck, Atemstörungen oder Epilepsie. Im Falle von Fieber oder einer Schwangerschaft sind grossflächige Infrarotanwendungen auch nicht zu empfehlen.

■ Und bei Kindern und Senioren?

Der Einsatz von Tiefeninfrarot ist weniger altersabhängig als viel mehr abhängig von der Gesundheit der jeweiligen Person. Insofern kommt Infrarot auch für Kinder und ältere Menschen infrage.

■ Wie denken Sie als medizinische Fachperson über private Infrarotkabinen zu Hause?

Natürlich wird mit einer Kabine daheim nicht so spezifisch und intensiv gearbeitet wie in einer Praxis, und man muss selber auf die Kontraindikationen achten. Aber bei rheumatischen Beschwerden und chronischen Verspannungen können Infrarotkabinen mit Flächen- oder Punktstrahlern eine lohnenswerte Investition sein, wenn Wärme gut toleriert wird.

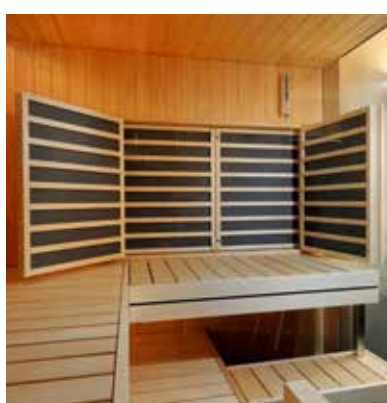
\*Natascha Grob ist kantonale geprüfte Naturärztin und Kinderheilpraktikerin. Sie betreibt eine eigene Naturheilpraxis in Reinach/BL.

## WEBLINKS

[www.allwaspa.ch](http://www.allwaspa.ch)  
[www.klafs.ch](http://www.klafs.ch)  
[www.kuengsauna.ch](http://www.kuengsauna.ch)  
[www.naturarzt-praxis-stadthof.ch](http://www.naturarzt-praxis-stadthof.ch)



Die Infrarotkabine S1 von Klafs sieht auf den ersten Blick aus wie ein Schrank.



Praktische Ergänzung zur herkömmlichen Sauna: die ausklappbaren Infrarotpanels InfraFlex von Küng Sauna.