

Welche langfristige Wirkung hat die Infrarotkabine auf die Gesundheit?

Bei der **Infrarotstrahlung** handelt es sich um einen Bestandteil der optischen Strahlung. Sie wird auch als **Wärmestrahlung** bezeichnet. Auch die Sonne gibt **Infrarotstrahlung** ab: Die Sonnenstrahlen bestehen zur Hälfte aus IR-Strahlen. In der Infrarotkabine werden diese IR-Strahlen gezielt eingesetzt.

Schon recht lange werden Infrarotstrahlen **zu medizinischen Zwecken eingesetzt**, etwa in Bestrahlungs- und Heizlampen, um Entzündungen direkt zu behandeln. Mithilfe der Infrarotkabine ist nun seit einiger Zeit eine großflächigere Bestrahlung und somit eine noch bessere Behandlung von Gesundheitsproblemen möglich.

Infrarotkabine Wirkung bei Erkältung

Der regelmäßige Aufenthalt in der Infrarotsauna kann das **Immunsystem stärken** und somit zur Erkältungsprophylaxe beitragen. Bei einer erhöhten Körpertemperatur arbeiten die Zellen im Körper besser, wodurch der **Stoffwechsel** angeregt wird und die Immunzellen aktiviert werden. Krankheitserreger werden daher besser bekämpft. Im Idealfall werden die Bakterien im Körper schon abgetötet, bevor es überhaupt zu ersten Erkältungssymptomen kommt.

Allerdings sollten Sie lieber **nicht** mit bereits vorhandenen Erkältungsanzeichen oder gar **Fieber** in die Infrarotsauna gehen. Der Besuch in der Infrarot-**Wärmekabine** wäre eine zusätzliche Belastung für den Körper, wodurch sich der körperliche Zustand sogar verschlechtern könnte. Die Wirkung einer Infrarotkabine bei **Erkältung** besteht also vor allem darin, das Entstehen einer solchen zu verhindern.

Infrarotsauna Wirkung bei Rheuma

Insbesondere eine Infrarotsauna mit IR-A Strahlung kann eine Bereicherung für Rheumapatienten sein.

- Diese Strahlung erzeugt eine sogenannte **Tiefenwärme**, die an den Blutkreislauf übergeht und den gesamten Körper positiv beeinflusst.
- Er wird von innen heraus erwärmt, wodurch es zu einer Erweiterung der Blutgefäße kommt. Die **Durchblutung wird verbessert** und die Muskelspannung lässt nach.
- Zudem trägt die Wärme in der Infrarotkabine dazu bei, **Endorphine** auszuschütten.

Das Zusammenspiel all dieser Effekte kann dabei helfen, die Beschwerden, die mit rheumatischen Erkrankungen einhergehen, zu vermindern.

Infrarotkabine Wirkung auf die Haut

Auch bei Hautproblemen zeigt die Infrarotsauna gute Wirkungen. Das Schwitzen stößt einen Reinigungsprozess im Körper an, wodurch **Giftstoffe über die Haut ausgeschieden** werden. Ein anschließender kalter Wasserguss ist ideal, um die Haut porontief von Talg, abgestorbenen Hautschüppchen, Staub und Schmutz zu befreien. Regelmäßige Besuche in der Infrarotkabine können daher das Hautbild erheblich verbessern – auch und gerade bei Problemen wie **Akne oder Neurodermitis**.

Hilft die Infrarotkabine beim Abnehmen?

Forscher sind zu dem Ergebnis gekommen, dass das Schwitzen in der Infrarotkabine den Grundumsatz des Körpers erhöht. Etwa **600 Kalorien** verbrennen Sie **in nur 30 Minuten** in der Infrarotsauna beim Nichtstun. Selbstverständlich kann aber der alleinige Gang in die Wärmekabine noch keine Wunder vollbringen. Wenn Sie sich jedoch zusätzlich gesund ernähren sowie Sport treiben, können Sie eine gesunde Gewichtsreduktion erzielen. Insofern kann das regelmäßige Schwitzen in der Infrarotkabine durchaus eine **wertvolle Hilfe beim Abnehmen** sein.

Infrarotkabine Pro und Kontra: Gut für die Gesundheit

Zum Thema „Infrarotkabine Gesundheit“ gibt es noch immer zwiespältige Meinungen und Aussagen. Lesen Sie daher weiter, wenn Sie mehr über die Kritikpunkte und über die Vorteile der Infrarotkabine und ihre Wirkung auf die Gesundheit erfahren möchten.

Infrarotkabine Nachteile – negativen Wirkungen

Normalerweise hat die Infrarotkabine keine negativen Wirkungen – solange Sie auf eine sachgemäße **Anwendung** achten. Andernfalls kann gerade der kurzweilige Infrarotanteil (IR-A), der für die Tiefenwärme erforderlich ist, **auch Risiken** mitbringen. Dazu gehören neben möglichen Hautverbrennungen auch Augenverletzungen.

- Die **Verbrennungen der Haut** vermeiden Sie jedoch in der Regel automatisch, weil Sie Kabine verlassen werden, wenn die Haut zu heiß wird und schmerzt.
- Etwas mehr **Vorsicht ist bei den Augen geboten**: Die Hornhaut lässt die IR-A Strahlung durch, sodass sie bis auf die Netzhaut treffen und dort unter Umständen eine Schädigung verursacht – genau, wie auch das Sonnenlicht zu einer solchen Augenschädigung führen kann.

Es gilt daher, die Strahlung der Infrarotkabine nur in Maßen zu genießen und gegebenenfalls eine Schutzbrille zu tragen.

Tipps zur Infrarotkabinen-Anwendung

Zunächst ist festzuhalten, dass es **keine Altersbeschränkungen** für die Nutzung einer Infrarotkabine gibt. Jeder gesunde Mensch kann sich die wohltuende Wärme in jedem Alter gönnen.

- Auch **Kinder** dürfen die Infrarotkabine bereits besuchen. Eltern sollten lediglich in regelmäßigen Abständen die Stirn ihres Kindes fühlen, um zu überprüfen, ob es ihm zu warm wird. Ist der Stirnbereich sehr heiß, so sollte die IR-Kabine verlassen werden.
- Für **ältere Personen** ist die Infrarotkabine ebenfalls geeignet. Es gilt aber für alle erwachsenen Anwender die folgende Regel: Hören Sie auf Ihren eigenen Körper. Sobald ein Gefühl von Unwohlsein auftritt, sollten Sie die Wärmekabine verlassen.

IR-Kabinen nicht empfohlen für...

Lediglich Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten die Infrarotkabine nicht oder nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt betreten. Das gilt speziell **bei folgenden Krankheiten**:

- Akute Entzündungen
- Bluthochdruck

- Erkältungen und **Grippe**
- Herz-Kreislauf-Störungen

Nur, wenn der Arzt grünes Licht gibt, dürfen Sie mit der Behandlung in der Infrarotkabine anfangen.

Welche Temperatur maximal

Bei den meisten Infrarotkabinen haben Sie die Möglichkeit, die **Temperatur** individuell zu bestimmen. Je nach Modell kann das **Thermometer** auf bis zu 65 Grad Celsius klettern.

- Welche maximale Temperatur Sie hier einstellen sollten, richtet sich nach Ihrem **persönlichen Empfinden**, sodass Sie im Laufe der Zeit Ihre eigene Idealtemperatur ermitteln werden.
- Bitte bedenken Sie dabei: Da der Körper in der Infrarotkabine nicht durch Außenwärme, sondern durch das IR-Licht erwärmt wird, ist es oft gar nicht nötig, den Temperaturregler voll aufzudrehen. **Oft reichen auch niedrigere Temperaturen** aus, um einen guten Effekt zu erzielen. Dann sparen Sie auch unnötige Stromkosten.

Die Empfehlungen für die Temperaturwahl unterscheiden sich daher sehr. Wir raten Ihnen: Beginnen Sie mit einer niedrigen Temperatur, um sich langsam an das Saunieren zu gewöhnen. Wenn Ihnen die ersten Anwendungen gut bekommen sind, können Sie die Temperatur bei den nächsten Malen langsam steigern. Sollten Sie dabei das Gefühl haben, dass es Ihnen zu warm wird, drehen Sie den Temperaturregler lieber wieder etwas herunter. Verfahren Sie so lange auf diese Weise, bis Sie Ihre **persönliche Wohlfühl-Temperatur** gefunden haben, die Sie von nun an immer nutzen können.

Wie häufig ist Wärmebehandlung empfehlenswert?

Viele Anfänger fragen sich, **wie oft** sie sich eine Wärmebehandlung in der Infrarotkabine gönnen dürfen – einmal monatlich, einmal pro Woche oder vielleicht sogar täglich?

- Im Grunde gibt es für die Häufigkeit der Anwendung **keine Beschränkungen**. Nutzen Sie die Kabine so oft, wie Ihr Körper danach verlangt oder wie es Ihnen gut tut.
- Die meisten Infrarotkabinen-Besitzer gönnen sich **dreimal wöchentlich** einen Aufenthalt in der Kabine – gerade im Winter.

IR-Kabinen Anwendung je nach Jahreszeit

Im **Winter** ist es tatsächlich empfehlenswert, die Infrarotkabine mehrmals wöchentlich einzusetzen.

- Durch die Wärme und die Infrarotstrahlen werden Glückshormone ausgeschüttet, die Ihr **Wohlbefinden erhöhen**. Außerdem kann die IR-Strahlung dabei helfen, Vitamin D auszuschütten.
- Es wird durch Sonnenlicht gebildet und in der dunklen Jahreszeit bei vielen Menschen nicht in ausreichender Menge produziert.

Natürlich müssen Sie auch in den **Sommermonaten** nicht auf die Verwendung der Infrarotkabine verzichten. An heißen Tagen wird sie aber von vielen Menschen nicht gern genutzt. Lediglich an kühlen Tagen findet die Infrarotkabine auch im Sommer häufig Verwendung.

Wie lange in Infrarotkabine bleiben?

Auch die Länge der Behandlung sollte nach individuellen Vorlieben gewählt werden.

- Die meisten Nutzer erzielen mit einer **Anwendungsdauer von 10 bis 30 Minuten** die besten Ergebnisse – kommt auf Temperatur an. Auch hierbei gilt wieder: Hören Sie auf Ihren eigenen Körper und versuchen Sie nicht auf Zwang, die Nutzungsdauer von einer halben Stunde zu erreichen, obwohl Sie sich eigentlich unwohl fühlen.
- **Anfänger** sollten mit kurzen Besuchen in der Infrarotkabine beginnen, um sich, ihre Haut und ihren Körper erst einmal an die IR-Strahlung und die Wärme zu gewöhnen. Bleiben Sie dann wenn möglich mit jeder Anwendung länger in der Kabine, bis Sie herausgefunden haben, welche Nutzungsdauer für Sie persönlich am wohltuendsten ist.

Mehrere Saunagänge oder am Stück?

Anders als bei einer finnischen **Sauna** sind bei der Infrarotkabine **nicht mehrere Saunagänge** mit zwischenzeitlichen Abkühlungsphasen erforderlich.

- Auch **Erholungspausen** müssen normalerweise nicht eingelegt werden. Sie können die gesamte Nutzungsdauer also in einer Anwendung über die Bühne bringen.
- **Nach der Nutzung** der Infrarotsauna müssen Sie auch keine längere Ruhephase einhalten. Trotzdem sollten Sie Ihrem Körper nach der Beendigung der Wärmebehandlung eine kurze Regenerationsphase von ungefähr fünf bis zehn Minuten gönnen. Das schont den Kreislauf und sorgt dafür, dass die gesundheitlichen Vorteile der IR-Strahlung ihre volle Wirkung entfalten können.

Wann Sie die Infrarotkabine besser verlassen sollten

An **folgenden Merkmalen** erkennen Sie, dass es besser ist, die Anwendung in der Infrarotkabine zu beenden:

- Unangenehmes Kribbeln auf der Haut
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Atemnot
- Heißer Stirnbereich

Verlassen Sie die Kabine zügig, wenn einer dieser Punkte auf Sie oder Ihre Begleitung zu trifft. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Temperatur niedriger einzustellen und denken Sie daran, vor dem Besuch in der Infrarotsauna ausreichend zu trinken.

Sicherheits- und Hygieneregeln

Durch Strahlung im IR-A-Frequenzbereich können die Augen geschädigt werden. Schützen Sie Ihre Augen durch eine **Brille**, wenn Sie eine **Vollspektrum-IR-Kabine** verwenden. Vermeiden Sie außerdem, direkt in die Strahler zu schauen. **Berühren** Sie die Strahler in der Wärmekabine im Betrieb keinesfalls, da sie sehr heiß werden. Achten Sie auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand zu den Strahlern.

Zudem sind folgende **Hygieneregeln** zu beachten:

- Nutzen Sie die Kabine immer auf einem Handtuch
- Reinigen Sie die IR-Kabine regelmäßig mit einem feuchten Tuch
- Beseitigen Sie Flecken mit Schmirgelpapier

Wenn Sie diese Tipps berücksichtigen, steht einer sicheren und hygienischen Nutzung der IR-Kabine nichts im Weg.

Wie nutzt man eine Infrarotkabine richtig?

Zunächst einmal kann man fast nichts falsch machen in der Anwendung – sie ist fast deckungsgleich mit der Anwendung der Sauna. **Pauschal gesagt** nutzen Sie die IR-Kabine bei mittlerer Temperatur (50 Grad), 1-2 Mal in der Woche, für rund 20 Minuten (oder kürzere und mehrmalige Gänge).

Achtung bei Risikogruppen: Bei **Schwangerschaft**, Fieber, Kopfschmerzen, Hautverbrennungen oder Unwohlsein gehen Sie bitte nicht in die Sauna.

Welche Regeln gelten?

Kurz gesagt, **dieselben Regeln**, wie auch in der Sauna: Halten Sie ausreichend Abstand zu den Heizelementen, nutzen Sie ein Handtuch, reinigen Sie die Kabine regelmäßig und achten Sie in öffentlichen Kabinen darauf, dass sich jeder entspannen kann und (und seien Sie daher bitte nicht zu laut).

Achtung bei Schwangerschaft & Vorerkrankungen

Unerwünschte Wirkungen kann die Infrarotkabine zudem bei Schwangeren und bei Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen hervorrufen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Sensibilitätsstörungen
- Epilepsie
- Bluthochdruck
- Lähmungen
- Große Narben

Verzicht bei gesundheitlichen Problemen & Betäubungsmitteln

Auch bei **Einnahme von Medikamenten**, die das Wärmeempfinden beeinflussen, ist Vorsicht geboten. Sprechen Sie in diesen Fällen mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine Infrarotkabine benutzen, um auf Nummer sicher zu gehen.

Bei akuten **gesundheitlichen Problemen**, wie Infektionen, Fieber, Entzündungen, Thrombosen und Verletzungen sollten Sie ebenso auf den Gang in die Wärmekabine verzichten wie unter **Einfluss von Alkohol oder Drogen**, nach einem Solarium-Besuch und nach einem Sonnenbad.

Infrarotkabine Vorteile: positive Wirkung von IR-Saunen

Den wenigen Nachteilen und Risiken der Infrarotkabine steht eine **Vielzahl an Vorteilen** entgegen. Ein wesentlicher Pluspunkt besteht etwa darin, dass die Wärme nicht dadurch entsteht, dass die Luft erhitzt wird, sondern durch das Auftreffen der IR-Strahlung auf Ihre Haut.

- Innerhalb von wenigen Sekunden bildet sich daher die Wärme und kann tief in den Körper eindringen, wo sie sofort ihre Wirkung entfaltet. So lassen sich **Gelenkschmerzen** und Verspannungen in wenigen Minuten **lindern**.
- Des Weiteren werden durch das Schwitzen in der Wärmekabine **Giftstoffe ausgeschieden**, die **Durchblutung** wird angekurbelt und der Stoffwechsel kommt in Schwung.
- Auch auf die Seele wirkt sich ein Aufenthalt in der Infrarotkabine vorteilhaft aus: Ähnlich wie die Sonnenstrahlung bewirkt die IR-Strahlung eine **Freisetzung von Endorphinen**.

Wie sieht die Studienlage zu diesem Thema aus?

Bisher ist die **Studienlage**, die sich mit den Auswirkungen der Infrarotsauna auf die Gesundheit beschäftigt, noch sehr **begrenzt**. Der bekannte Infrarotkabinen-Hersteller **Physiotherm** hat mit einer eigenen Wärmekabine bereits eine Studie durchgeführt und erlangte dabei zu den folgenden Erkenntnissen:

- Steigerung des Grundumsatzes
- Tendenzielle Senkung des Ruhepulses und des Blutdrucks
- Physiologisch und immunologisch mit einem leichten Herz-Kreislauf-Training vergleichbar
- Keinerlei negative Auswirkungen auf die erfassten Parameter

Auch die Dermatologische Klinik in Jena beschäftigte sich 2006 mit der Frage, welche Auswirkungen die Infrarotkabine insbesondere auf die Haut hat. Dabei wurde belegt, dass der Aufenthalt den natürlichen **Säureschutzmantel der Haut stärken** kann. Insbesondere bei Neurodermitis und Schuppenflechten empfiehlt die Dermatologische Klinik daher das Saunieren.

FAQ

Welche Wirkung hat die Infrarotkabine auf die Gesundheit?

Infrarotstrahlung hat einen Effekt auf die Gesundheit, genau wie Sonnenstrahlung auch. Die Strahlung kann die Durchblutung fördern, bei **Erkältungen** sowie Verspannungen oder **Rheuma** helfen und bei **Hautproblemen** helfen. Auch **zum Abnehmen** werden Infrarotkabinen eingesetzt.

Im Vergleich zur Sauna geht die Anwendung in der Infrarotsaune weniger auf den Kreislauf und hilft bei Muskel-Verspannungen.

Was sind Infrarotstrahlen und wie wofür werden sie eingesetzt?

Infrarotstrahlen sind elektromagnetische Wellen, die für das menschliche Auge nicht sichtbar sind. Sie haben kurz gesagt die **Wirkung von Sonnenstrahlen**. Allerdings gibt es nahes und fernes Infrarot, dieses hat eine unterschiedliche Wirkung und reicht tiefer in die Haut.

Die **Einsatzgebiete** von IR-Strahlung sind vielfältig, in der Medizin, Haustechnik, Fotografie sowie der Sicherheitsbranche.

Lesen Sie hier **mehr über die Infrarotstrahlung** oder **wofür sie eingesetzt wird**.

Infrarotkabine bei Erkältungen?

Grundsätzlich sollte man **bei Erkältungen aufpassen**, dass der ohnehin beeinträchtigte Organismus nicht weiter gestresst wird. Hierzu zählen allerdings Saunagänge (und damit hohe Temperaturen). In Infrarotkabinen ist die **Temperatur** aber deutlich niedriger.

Dennoch sollte die Kabine **nicht mit Fieber** genutzt werden. Bei einem leichten Schnupfen ist ein kurzer Aufenthalt aber kein Problem. Nach der Anwendung sollte allerdings nicht verschwitzt das Freie aufgesucht werden.