Infrarot - klare Antworten auf wichtige Fragen

einfach gesund!

domo WELLNESS-WELT

Was ist Infrarot-Wärme?

Infrarot ist nichts anderes als Strahlung, wie wir sie von der Sonne oder dem Kachelofen kennen.
In der Kabine wird der Körper von diesen Strahlen direkt erwärmt.

Anders als in der Sauna beginnt der Mensch nicht über den Umweg der heißen Luft sondern **durch die direkte Bestrahlung zu schwitzen.** Die Kabinen-Temperatur erhöht sich dabei lediglich auf angenehme und Kreislauf schonende 35 – 42°C. Deshalb ist Infrarot auch für ältere Menschen und Kinder gut geeignet.

Wie wirkt Infrarot-Wärme?

Über Infrarotstrahlung wird **Wärme direkt** und berührungslos auf den Körper **übertragen**. Es ist das gleiche Prinzip, wie wir es von der Sonne kennen. Die Wärme wird von der Haut aufgenommen und direkt an die darunter liegenden Schichten weitergegeben. So gelangt sie in die Blutbahn und ins Körperinnere und setzt einen Prozess in Gang, dessen **positiven Effekt**e unbestritten sind.

Bereits nach wenigen Minuten beginnt der Körper intensiv zu schwitzen und belastende Gift- bzw. Schlackenstoffe auszuscheiden. **Stoffwechsel**, Immunsystem und **Durchblutung** werden **angeregt**, die Haut, das Bindegewebe und der gesamte Organismus besser mit Sauerstoff versorgt. Auch die Muskeln beginnen sich zu entspannen.

Wärmeanwendungen werden seit Tausenden von Jahren genutzt. Das trägt enorm zur **Besserung des psychischen Wohlbefindens** und zur **Aktivierung der Selbstheilungskräfte** des Körpers bei. Einen Arzt oder eine notwendige Therapie ersetzen sie allerdings nicht.

Wie kann Infrarot-Strahlung meine Gesundheit fördern?

INFRAROT-WÄRME FÖRDERT:

- die Durchblutung
- die Entschlackung
- den Stoffwechsel
- den Kreislauf
- die Regeneration
- die Pflege des Hautbildes
- das psychische Wohlbefinden

INFRAROT-WÄRME UNTERSTÜTZT:

- vor und nach dem Sport
- bei Rheumatismus
- bei Kopfschmerzen und Migräne
- bei Schnupfen und Entzündungen der Stirnhöhlen
- bei Cellulitis
- bei Muskelverspannungen
- bei Stoffwechselerkrankungen
- bei Schlafstörungen

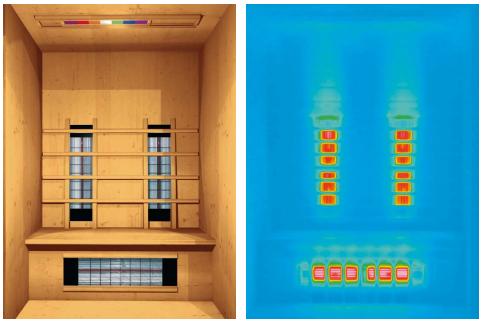
Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden stark aktiviert!

Wie muss ich mir die unterschiedliche Strahlung vorstellen?

IR-WÄRMESTRAHLER

Ideal für Menschen, die auf ein akutes Problem schnell reagieren wollen und keine regelmäßigen Kabinenbenutzer sind.

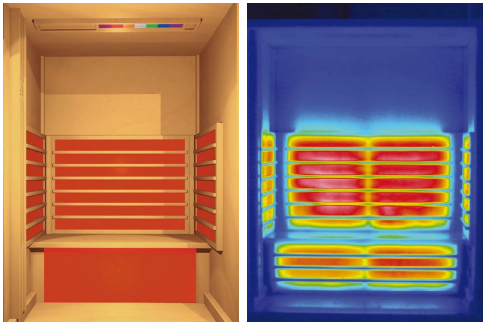
- wirken punktuell mit hoher Wärmeintensität
- Strahlung trifft gebündelt auf die Wirbelsäule auf und wirkt so auf den gesamten Körper
- intensives Schwitzerlebnis
- unterstützt bei akuten Problemen
- Mindestabstand erforderlich



IR-WÄRMEPLATTEN

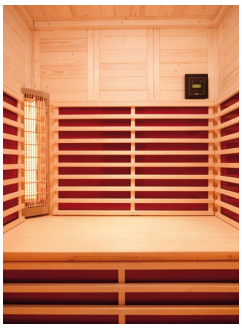
Ideal für Menschen, die ihre Gesundheit nachhaltig stärken, den Körper bewusst fit halten und den vollen Genuss der Rundum-Tiefen-Entspannung erleben möchten.

- gleichmäßige Strahlung im gesamten Kabinenbereich
- perfekte Aufnahme der Strahlung bei gemäßigten Raumtemperaturen
- Strahlung dringt direkt in die Haut ein
- Sitzposition kann frei gewählt werden

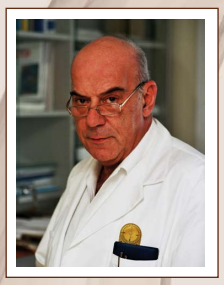


IR-DUAL-HEIZSYSTEM

OPTIMAL: Vital-Kabinen beinhalten eine Kombination aus Wärmeplatten und Strahler und verbinden die Vorteile beider Heizquellen. Die perfekte Gesundheitsvorsorge!



Was sagen Ärzte zu Infrarot?



„Die Wärmeanwendung gehört zu den **ältesten bekannten Heilmethoden**, technische Entwicklungen führen schon seit Jahren zu einem weitverbreiteten Einsatz der Infrarot- oder Wärmestrahlen-Therapie. Die Infrarot-Strahlen werden von der Haut absorbiert und in das Körperinnere weitergeleitet, wo sie eine wohltuende Wärme entwickeln und eine Verbesserung der Durchblutung sowie Muskelentspannung bewirken. Der Körper kann belastende Stoffe wie Kochsalz, Harnstoff, Fettsäuren, Cholesterin, Schlacken und Schwermetalle ausscheiden.

Neben der **Entgiftung** kommt es zu einer wohltuenden **Entspannung**, zu einem **Wohlbefinden für Körper und Geist** und zu einer Stärkung der Abwehrkräfte. Positive Effekte werden auch in der Behandlung der Cellulitis und bei Übergewicht gesehen."

Primar Dr. Hans Krönigsberger, LKH Steyr

Was sagen Spitzensportler?

„Nach schnellen oder sehr langen Trainingseinheiten ist die Benützung der Infrarot-Wärmekabine angenehm und hilfreich. Die **Muskelbeschwerden werden deutlich weniger**, die Gelenke regenerieren schneller, das Immunsystem wird stark angekurbelt und das allgemeine Wohlbefinden ist in kürzester Zeit wieder hergestellt. Man kann dadurch effektiver und intensiver trainieren. Nicht zuletzt sollten aber auch noch die Vorteile der mentalen Steigerung angesprochen werden. Für mich heißt Infrarot ganz klar: **entspannen, wohlfühlen, Kraft tanken**."

Hubert Gantioler, Spitzensportler

(WELTREKORD IM 24-STUNDEN-BERGLAUF, WELTREKORD IM LANGLAUFEN NACH HÖHENMETERN)

Was ist der Unterschied zwischen einer Infrarot-Wärmekabine und einer Sauna?

In der Sauna wird der Körper durch heiße Luft erwärmt, in der IR-Kabine durch Strahlung. Mit beiden Anwendungen können Sie Ihrem Körper **wichtige Energie zuführen** und ihn von Giftstoffen befreien.

Während es in der Sauna viel heißer ist als in einer IR-Kabine und Sie vom subjektiven Empfinden her mehr schwitzen, ist **das Schweißvolumen in der IR-Kabine** durch die Tiefenwirkung **enorm**. Und während Sie in der Sauna einen halben Tag zubringen können, genügen in der IR-Kabine Anwendungen zwischen 20 und 50 Minuten.

Ob Sie eine Sauna oder IR-Kabine bevorzugen, ist eine sehr individuelle Entscheidung, die nicht nur vom persönlichen Genuss-Empfinden, sondern auch vom Zeitbudget, Platzangebot, körperlicher Verfassung, etc. abhängt.

Optimal: eine Sauna mit Infrarot-Zusatzausstattung (gibt es auch als Nachrüstset für bestehende Saunen). Die multifunktionelle Nutzung macht eine Anwendung nach persönlicher Tagesverfassung möglich!

Qualität hat einen Namen

domo-sanifer, Koller & Reisinger
Produktion-Handel GmbH
Gewerbepark West 2
A-4846 Redlham
Tel. +43 (7674) 604-0
Fax 604-777
e-mail: wellness@domo.at

Mehr unter www.domo.at