

Die Grönemeyer-Stiftung für Prävention und Gesundheitsförderung hat im Rahmen einer Anwendungsbeobachtung „Über die Wirkung der Infrarot-Strahlen in Wärmekabinen auf den menschlichen Körper“ die axotherm[®] Wärmekabine getestet.

Dabei ist sie zu folgendem Ergebnis gelangt:

1. Unterschied Infrarot-Wärmekabine und Sauna

a. Infrarot-Tiefenwärmekabine mit keramischem Infrarot-Flächenstrahler

In Infrarot-Kabinen wird Wärmestrahlung von Infrarotstrahlern erzeugt. Anders als bei einer Sauna wird der Körper nicht von der heißen Raumluft erwärmt, sondern der Großteil der Strahlung wird erst in den obersten Hautschichten in Wärme umgewandelt. Auf diese Weise wird der Körper von innen heraus erhitzt und gleichzeitig die Durchblutung angeregt. Es findet sozusagen ein Schwitzen ohne große Hitze statt, wobei sich die Raumtemperatur nur wenig erhöht. Im Körper wird eine Art kurzfristig gewünschter Fieberzustand erzeugt, mit all seinen positiven Effekten.

Anders als in der Sauna wird in der Infrarot-Tiefenwärmekabine der Kreislauf kaum belastet. Diese arbeitet in der Regel mit Raumtemperaturen von 40 bis 45° Celsius und ist daher für viele Menschen besser verträglich.

Ein weiterer Vorteil ist, dass - im Gegensatz zur finnischen Sauna - der Raum nicht lange vorgeheizt werden muss und somit Energie gespart werden kann. Man benötigt lediglich eine normale Steckdose mit 230 Volt. Durch die Strahlungswärme und das dadurch außergewöhnliche Schweißvolumen genügt bei der Infrarotkabine eine einzige Anwendung von etwa 20 bis 30 Minuten Dauer. Zusätzlich werden für ein gesteigertes Wohlbefinden ätherische Öle eingesetzt.

Vorteilhaft ist außerdem, dass Probleme, wie z. B. Schimmelbefall in der Infrarot-Tiefenwärmekabine, komplett entfallen. Die Reinigung der Matten erfolgt durch einfaches Abwischen ohne chemische Zusätze.

b. Sauna

Durch den großen Feuchtigkeitsgehalt der Luft können Kreislaufprobleme auftreten. Somit ist die Sauna für viele Menschen nicht geeignet.

Zur Installation wird ein Starkstrom-Anschluss benötigt, ebenso wie ein Bodenablauf und eine Kaltwasser-Schwallbrause. Die Installation setzt also eine Anzahl baulicher Veränderungen voraus.

In den Räumlichkeiten können Feuchtigkeitsprobleme wie z. B. Schimmelbefall auftreten.

Des Weiteren beträgt die reine Vorheizzeit für den Ofen ca. 30 Minuten, was sich letztendlich bei der jährlichen Stromabrechnung durchaus bemerkbar machen kann.

c. Rotlicht

Unsere Untersuchungen haben ergeben, dass die Strahlung des Rotlichts bis in die tieferen Hautschichten vordringt. Eine sehr hohe Strahlung bringt eine Drahtspindel innerhalb des Gerätes zum Glühen. Durch die intensive Lichtbestrahlung können Haut- und Augenschädigungen auftreten. Deshalb sollte Rotlicht nur zu medizinischen Zwecken angewendet werden.

d. Folien-/Plattenstrahler

Im Gegensatz zum Rotlicht haben die Folien- und Plattenstrahler lediglich eine sehr geringe Strahlung. Die 1-2 mm dicken und größenvariablen Platten erwärmen nur die Umgebungsluft, vergleichbar mit der Funktionsweise einer Sauna. Eine in die Hautschicht eindringende Tiefenwärme wird nicht erzeugt.

2. Wirkung

Eine regelmäßige Nutzung der Infrarot-Tiefenwärme verringert die Erkrankung an banalen Infekten und führt zu einer verbesserten Durchblutung in allen Organen. Aus diesem Grund werden Infrarot-Tiefenwärmekabinen u. a. in der Sportmedizin, in Rehabilitationskliniken und im Leistungssport angewandt.

Die wichtigste Entdeckung bei der therapeutischen Nutzung der Infrarot-Tiefenwärme ist die positive Beeinflussung des gesamten Organismus. Die für alle Stoffwechselprozesse des Menschen schädlichen, unkontrolliert stattfindenden oxidativen Reaktionen werden reduziert. Deshalb ist die regelmäßige Nutzung der Infrarot-Tiefenwärmekabine ein hervorragendes häusliches Mittel gegen alle Erkrankungen, die nach heutigem Wissensstand auf freie Radikale mit ihren oxidativen Reaktionen zurückzuführen sind. Dies betrifft vor allem die permanent zunehmenden chronischen Erkrankungen.

Auswirkungen auf den Körper

- Herabsetzung unregelmäßiger Reaktionsketten freier Radikale
- Entgiftung des Organismus und damit verbundener Abbau von oxidativem Stress
- Immunstimulation: Zunahme von Zelluntergängen und Zellneubildungen als Ausdruck der Stimulierung des Immunsystems durch Aktivierung von immunologisch wirksamen weißen Blutkörperchen: Leukozyten, Lymphozyten, die sog. Polyzisten gegen Krankheiten
- Verbesserung der Abwehrkräfte und der Entgiftungsleistung des Organismus bereits nach dreimaligem Schwitzen
- Stärkung von Vitalität und Wohlbefinden
- Lösung von Muskelverspannungen
- Durchblutungsförderung und somit Entschlackung, Entgiftung und Revitalisierung des Körpers
- Senkung des Blutdrucks
- Gute Hautverträglichkeit
- Erhöhung des Kalorienabbaus durch Steigerung des körpereigenen Energiebedarfes
- Anregung des Selbstheilungsprozesses nach Unfällen durch erhöhte Durchblutung der Muskulatur

Empfehlungen

Die Infrarot-Tiefenwärme führt auf natürliche Weise zum Abbau von oxidativem Stress, verbunden mit einer Anhebung der immunologischen Abwehrkraft. Sie kann deshalb unter anderem empfohlen werden:

- für Senioren, bei denen sich beispielsweise eine Erkältung oft mit wesentlich stärkeren Symptomen bemerkbar macht als bei jüngeren Menschen
- bei extrem hoher beruflicher Belastung und/oder Dauerstress
- zur Unterstützung von Diäten und in Phasen unausgewogener Ernährung
- zur Aktivierung in Phasen verstärkter Müdigkeit
- bei gehäuft auftretenden Erkältungskrankheiten und chronisch entzündlichen Erkrankungen
- bei Durchblutungsstörungen

Für Kinder ist die Nutzung der Infrarot-Tiefenwärmekabine lt. zahlreichen Studien unbedenklich. Da ihre Hautoberfläche allerdings geringer ist als bei Erwachsenen, müssen die empfohlenen maximalen Nutzungszeiten der Wärmezuführung eingehalten werden.

Ausreichende Zufuhr von Flüssigkeiten wie Wasser oder Fruchtsäften ist in jedem Fall wichtig und unterstützt den Schwitzprozess.

3. Anwendungsgebiete / Nutzen

Die Muskulatur des Bewegungsapparates reagiert auf Reize unterschiedlicher Art oft mit anhaltender und bisweilen schmerzhafter Verspannung. Hier führt die Infrarot-Tiefenwärme zu schneller Schmerzlinderung und muskulärer Entspannung:

Schmerztherapien

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Linderung der Schmerzen

Rheuma, Rückenschmerzen, Fibromyalgie

- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Wirbelsäulenerkrankungen, die mit Muskelverspannungen einhergehen, z. B. Lumbalgien und Zervikalsyndrome
- Schmerzzustände nach Verletzungen
- Gelenkarthrose
- Fibromyalgie mit Schmerzen in Bindegewebe und Muskulatur

Kopfschmerzen, Migräne, Sinusitis

- Spannungs-Kopfschmerz
- Migräne
- Chronische Nasennebenhöhlenentzündung
- Chronischer Schnupfen

HerzKreislauf- und Lungenerkrankungen

- Herzkreislauferkrankungen mit Durchblutungsstörungen
- Labiler hoher Blutdruck
- Niedriger Blutdruck
- Chronische Bronchitis und Bronchialasthma durch Verbesserung der Schleimabsonderung

Stoffwechselerkrankungen

- Verbesserung der Stoffwechsellage, nicht jedoch in stoffwechselbedingten Krisensituationen

Hautleiden

- Wesentliche Verbesserung und gleichzeitige Pflege der Haut durch Entschlackung, Reinigung und Durchblutung
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Neurodermitis
- Akne

4. Ergebnis

Besonders empfehlenswert sind nach unseren Erkenntnissen die TÜV-geprüften Infrarot-Tiefenwärmekabinen von axotherm®!

Im Gegensatz zu Herstellern aus dem asiatischen Raum, deren Produkte oftmals nicht den deutschen Sicherheitsstandards entsprechen und bei deren Herstellung behandelte, d. h. mit chemischen Zusätzen versehene Hölzer verarbeitet werden, verwendet axotherm® nur hochwertige, ausgesuchte und naturbelassene Kernhölzer der Red-Zeder, Lärche, Fichte und der Hemlock-Tanne. Das Holz der Red-Zeder hat zudem eine antibakterielle Wirkung, wodurch es sich besonders zur Herstellung von Sitzbänken und im Fußbereich von Infrarot-Tiefenwärmekabinen eignet.

Nur das kanadische Red-Zeder-Holz wird aus den weiten Küstenwäldern von British Columbia importiert. Alle anderen anderen Bestandteile werden ausschließlich in Deutschland hergestellt, installiert und zeichnen sich durch eine hohe Verarbeitungsqualität und eine verlässliche, einwandfreie Technik aus.

Infrarot-Tiefenwärmekabinen von axotherm® werden ausgestattet mit Elstein FSR Infrarot-Flächenstrahlern. Dies sind keramische Infrarotstrahler, die für Betriebstemperaturen bis 720°C ausgelegt und im Keramik-Vollgussverfahren hergestellt werden. Mit den bei axotherm® verbauten Keramikstrahlern setzt das Elstein-Werk seit 1952 die weltweit anerkannten Standards für keramische Infrarot-Flächenstrahler bezüglich Bauform, Bauart, Leistung und Qualität.

Zusätzlich sind die Infrarot-Wärmekabinen von axotherm® mit ESG Bronze Glastüren aus 6 mm Sicherheitsglas mit Qualitätsscharnieren ausgestattet.

Jürgen Schlebrowski

Geschäftsführer
der Dietrich Grönemeyer Stiftung gGmbH



Rudi Ax GmbH

Im Hasenwinkel 18 · 39179 Barleben

Tel.: 039203 762-10 · Fax: 039203 762-14

Mail: info@axotherm.de · Web: www.axotherm.de