

Regeln für ein Wärmebad in einer Infrarotkabine

Die Infrarotkabine ist eine gute Alternative zur Sauna. Grundsätzlich sind die Regeln ähnlich wie bei einem Gang in eine klassische Sauna. Anders als in einer Sauna dringt die Wärme tief in den Körper ein und wirkt somit auch auf die tiefer liegenden Schichten des Körpers. Auf Grund der geringeren Temperatur ist ein Wärmebad weniger belastend für das Herzkreislaufsystem. Zu beachten ist allerdings, dass die Infrarotstrahlung der Sonnenstrahlung ähnlich ist. Daher sollten intensive Sonnenbäder im Sommer oder Solariumgänge nicht mit Wärmebädern in der Infrarotkabine kombiniert werden, um eine übermäßige Strahlenbelastung zu vermeiden.

Vor dem Wärmebad

Gehen Sie vor dem Wärmebad duschen, um die Poren zu öffnen und den störenden Fettfilm zu entfernen, der den Körper daran hindert, schneller zu schwitzen. Trocknen Sie sich nach dem Duschen gut ab. Vor und nach dem Wärmebad empfehlen wir Ihnen mineralstoffhaltige Getränke zu sich nehmen.

In der Infrarotkabine

Da Sie während des Wärmebads sehr stark schwitzen werden, legen Sie zu allererst ein saugstarkes Badehandtuch auf die Bankauflage und setzen sich darauf. Der nun folgende Badegang sollte etwa 20 bis 30 Minuten dauern. Sorgen Sie dafür, dass Sie ganz entspannt sitzen können. Ihre Sitzhaltung können sie gerne regelmäßig ändern. Schon nach kurzer Zeit werden Sie beginnen zu schwitzen.

Richten Sie während des Wärmebades ihren Blick nicht dauerhaft auf die Strahler an den Wänden, weil eine dauerhafte Bestrahlung für die Augen schädlich ist.

Nach dem Wärmebad

Gehen Sie nach dem Wärmebad warm duschen und ruhen Sie danach 10 bis 20 Minuten. Der perfekte Abschluss für ein Bad in einer Infrarotkabine wäre dann, wenn möglich, eine anschließende Massage. Auch Bewegung an der frischen Luft, z.B. bei einem gemütlichen Spaziergang, ist ein optimaler Abschluss für das Wärmebad.

Wie oft sollte man ein Wärmebad nutzen?

Als grobe Richtlinie gilt: Ein bis drei Infrarotkabinen-Besuche pro Woche à 30 Minuten. Der eben genannte Ablauf des Wärmebads dient als Empfehlung! Individuell werden Sie vielleicht einen anderen Ablauf bevorzugen. So können sie gerne auch 2 Wärmebäder à 15 min genießen. Lassen Sie sich in diesem Fall ruhig von Ihren individuellen Empfindungen leiten. Überschreiten sie aber nicht die Dauer von 1,5 Stunden pro Woche.

Wer darf keine Infrarotkabine nutzen oder sollte mit dem Arzt Rücksprache halten?

Bei Thrombosen ist ein Wärmebad in der Infrarotkabine strikt untersagt!

Bei leichten- bis mittelschweren Krampfadern nutzen Sie bitte die Sitzplätze ohne Wadenstrahler. Zudem vermeiden Sie Wärmebäder bei akuten Infekten, akuten Entzündungen, offenen Wunden und schweren akuten Hämatomen. Bei leichten Erkältungen und bereits abgeklungenen Infekten ist ein Wärmebad jedoch möglich. Halten Sie bei Schwangerschaft, Herzproblemen, Epilepsie, Durchblutungsstörungen des Gehirns und Regulationsstörungen des Nervensystems, bei Rheuma- und Krebserkrankungen sowie chronischen Erkrankungen vorher Rücksprache mit ihrem Arzt. Pauschale Verbote gibt es diesbezüglich im Regelfall nicht, dennoch raten wir zu einer Rücksprache mit Ihrem Arzt, um unnötige Risiken zu vermeiden.

Nutzung der Infrarotkabine

Schritt 1:

Duschen Sie bitte sich vor dem Wärmebad und betreten Sie anschließend die Infrarotkabine. Suchen Sie sich einen Sitzplatz mit oder ohne Wadenstrahler und legen Sie ihr Handtuch auf die Sitzfläche. Die **Rückenlehnen** selbst bestehen aus einem speziellen Holz und haben eine bakterienabweisende Beschichtung, so dass aus hygienischen Gründen ein Handtuch nicht zwingend erforderlich ist. Sollten Sie dennoch ein Handtuch über die Lehne legen wollen, achten Sie stets darauf, dass es nicht zu einem direkten Kontakt mit den Strahlern kommt. Berücksichtigen Sie zudem, dass durch ein Handtuch ein Teil der Wärmestrahlung abgefangen wird.

Schritt 2:

Neben oder über Ihrem Sitzplatz befindet sich eine Schalttafel, mit der Sie über den Einschaltknopf  die Infrarotstrahler einschalten und ggf. auch individuell regulieren können. Nach dem Einschalten leuchten die Strahler für die nächsten 30 Minuten. Sollten Sie früher die Kabine verlassen wollen, schalten Sie die Strahler vor dem Verlassen der Kabine bitte manuell wieder aus. Falls ihr Wärmebad länger als 30 Minuten andauern soll, schalten Sie die Infrarotstrahler nach dem automatischen Abschalten einfach wieder ein. Wir empfehlen für Neueinsteiger anfangs ein Wärmebad von 15 Minuten, später nach einer Eingewöhnungszeit von max. 30 Minuten. Jeder Sitzplatz hat seine eigene Schalttafel, abgesehen von den beiden Sitzplätzen ohne Wadenstrahler, diese werden mit einer gemeinsamen Schalttafel synchron gesteuert. Machen Sie es sich nach dem Einschalten auf Ihrem Sitzplatz gemütlich.

Schritt 3:

Die Infrarotstrahler sind so programmiert, dass Sie auf voller Leistung arbeiten und sich nun nach und nach eine angenehme Tiefenwärme ausbreitet. Sollte Ihnen die Wärmeentwicklung zu intensiv werden, setzen Sie sich einfach ein paar Zentimeter weiter von den Strahlern weg oder dimmen Sie die Strahler in bis zu fünf Stufen bis auf ein Viertel der vollen Leistung runter. Regulieren Sie mit der Taste "Minus" die Intensität herunter und ggf. mit der Taste "Plus" wieder herauf. Je weniger Lampen auf der Schalttafel leuchten, desto geringer ist die Strahlung und Wärmeentwicklung. Falls Sie nicht die volle Wärmeentwicklung wünschen und sich länger als 30 Minuten in der Kabine aufhalten, müssen Sie nach dem automatischen Abschalten und Wiedereinschalten die Intensität erneut regulieren.

Schritt 4:

Bevor Sie die Kabine verlassen, vergessen Sie bitte nicht Ihr Handtuch mitzunehmen und die Strahler auszuschalten, wenn sie sich nicht bereits automatisch abgeschaltet haben. Verlassen Sie im Anschluss die Kabine und schließen Sie bitte die Tür hinter sich, bevor Sie ihr Wärmebad mit einem Duschgang abschließen. Ruhen Sie danach einige Minuten und regulieren Sie ggf. Ihren Wasserhaushalt, da der Körper durch die Tiefenwärme viel Flüssigkeit verliert.