

# Wellness pur: Die Infrarotsauna

PDF eBook (Version 2.4)  
Stand: 02.06.2023  
ATROPA Infrarotkabinen

---

## VORWORT

Sehr geehrte/r Leser/in,

Infrarotkabine, Infrarotsauna, Wärmekabine – das sind viele Namen, aber was verbirgt sich eigentlich genau dahinter?

Tatsache ist: All diese Begriffe bezeichnen dasselbe Prinzip. Die Verwendung von Infrarotstrahlen zur positiven Beeinflussung des menschlichen Körpers – und der Seele.

In dieser kostenlosen digitalen Informationsbroschüre haben wir für Sie alle wissenswerten Fakten rund um das Thema „Infrarotsauna“ zusammengestellt. Hier erfahren Sie alles, was Sie schon immer über die gesunde Tiefenwärmenutzung wissen wollten und noch vieles mehr.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie neben aufschlussreichen Erklärungen zum Thema Infrarotstrahlung und deren Wirkung auf Körper und Geist, auch jede Menge Wissenswertes über Infrarotkabinen. Außerdem erfahren Sie, wie man eine Infrarotsauna ganz einfach zu Hause nutzen kann – inkl. Tipps zur Kaufentscheidung und zur dauerhaften Pflege: Damit Sie möglichst lange Freude an Ihrer Infrarotkabine haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der nachfolgenden Informationen zum Thema Infrarotsaunen.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihr ATROPA Infrarotkabinen Team

## INHALT

|   |    |
|---|----|
| Vorwort .....   | 2  |
| 1. Infrarotwärme – Eine kleine Einführung .....       | 4  |
| 1.1 Infrarotstrahlung – was ist das eigentlich? ..... | 4  |
| 1.2 Wirkung und Anwendung von Infrarotstrahlung ..... | 5  |
| 1.3 Tiefenwärme für Physis und Psyche .....           | 5  |
| 2. Fit und gesund mit Infrarotkabinen .....           | 7  |
| 3. Infrarotkabinen für Zuhause .....                  | 8  |
| 3.1 Vorteile einer eigenen Infrarotkabine.....        | 8  |
| 3.2 Aufbau, Elemente & Steuerung .....                | 9  |
| 3.3 Farblichttherapie & Zubehör.....                  | 13 |
| 3.3 Pflegetipps.....                                  | 14 |
| Disclaimer .....                                      | 15 |
| Literaturverzeichnis.....                             | 16 |

## 1. INFRAROTWÄRME – EINE KLEINE EINFÜHRUNG

Man hört und liest immer häufiger, dass sich Infrarotstrahlung besonders positiv auf den menschlichen Körper auswirkt und viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Infrarot-saunen gibt es mittlerweile in vielen Wellness-Hotels – und auch das Angebot an Infrarotka-binen für das eigene Zuhause steigt immens an. Doch was ist Infrarotstrahlung eigentlich genau? Wie wirkt sie sich auf den menschlichen Körper aus? Wie fördert sie Gesundheit und Wohlbefinden? Wodurch zeichnen sich Infrarotsaunen gegenüber herkömmlichen finnischen Saunen aus? All diesen Fragen widmen sich die kommenden Absätze ganz ausführlich.

### 1.1 INFRAROTSTRAHLUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Um zu verstehen, was sich hinter dem viel gehörten Begriff Infrarotstrahlung verbirgt, soll das Thema zunächst einmal vom wissenschaftlichen Standpunkt aus betrachtet werden.

Infrarotstrahlung oder abgekürzt IR-Strahlung, auch bekannt als Wärmestrahlung, ist ein Bestandteil der optischen Strahlung (Licht im weiteren Sinne) und somit ein Teil des elektromagnetischen Spektrums. Infrarotstrahlung schließt an das sichtbare Lichtspektrum an und besitzt einen Wellenlängenbereich, der von 780 Nanometer bis 1 Millimeter reicht.

Die Wellenlängen können wie folgt unterteilt werden:

Infrarot A: 0,78 bis 1,4  $\mu\text{m}$  (near infrared)

Infrarot B: 1,4 bis 3  $\mu\text{m}$  (short infrared)

Infrarot C1: 3 bis 8  $\mu\text{m}$  (mid infrared)

Infrarot C2: 8 bis 15  $\mu\text{m}$  (long infrared)

Die größte natürliche Quelle der Infrarot-Strahlung ist die Sonne. Sie strahlt mit einer Oberflächentemperatur von etwa 6000°C ab, wobei etwas weniger als die Hälfte der Sonnenstrahlung aus Infrarotstrahlen besteht.

Im Jahr 1800 wurde Infrarotstrahlung erstmals vom deutsch-britischen Astronomen William Herschel nachgewiesen. Der Wissenschaftler zerlegte mit Hilfe eines Prismas das Sonnenlicht in sein Farbspektrum. Durch Platzierung von Thermometern in den einzelnen Farbbereichen stellte er fest, dass die Temperatur nach dem Ende des sichtbaren Farbspektrum am höchsten war. Daraus schlussfolgerte er, dass sich das Sonnenlicht auch noch nach dem Ende des roten Farbbereichs fortsetzt. (1)

---

## 1.2 WIRKUNG UND ANWENDUNG VON INFRAROTSTRAHLUNG

Infrarotstrahlung wird vom Menschen als angenehme Wärme auf der Haut wahrgenommen. Bereits an der Körperoberfläche wird ein Großteil der Strahlung absorbiert. Mit dem Einsatz von IR-A oder IR-B können aber auch tiefere Hautschichten erreicht werden.

Infrarotstrahlung wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit des Menschen aus. Ihren Einsatz finden IR-Strahlen sowohl im medizinischen Bereich wie zum Beispiel in Rehabilitationseinrichtungen, als auch im Wellness- und Fitnessbereich.

Mit Wärmebestrahlungen von Infrarot-Heizlampen können etwa Entzündungen punktuell behandelt werden. Sollen größere Körperpartien oder der ganze Körper einbezogen werden, kommen Infrarotwärmekabinen zum Einsatz. Durch die entstehende Wärme wird etwa die Durchblutung gefördert oder Muskelverspannungen gelöst.

Darüber hinaus wird Infrarotstrahlung in der Medizin auch in Form von Lasern genutzt. Dabei werden sie insbesondere in der Haut-, Augen- und Zahnheilkunde zum Messen, Veröden und Schneiden verwendet.

(2) (3)

---

## 1.3 TIEFENWÄRME FÜR PHYSIS UND PSYCHE

Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Sauna erwärmen Infrarotstrahlen nur zu etwa 20% die Luft, während 80% direkt vom Körper absorbiert werden. Dadurch werden die Zellen belebt, die Blutzirkulation und der Stoffwechsel angeregt.

Trifft die Infrarotstrahlung auf die Haut entfaltet sie Ihre Wirkung auf zwei Arten gleichzeitig:

1. Körperpartien, die besonders von Verspannungen oder Schmerzen betroffen sind werden gezielt behandelt. Die Infrarotstrahlung dringt dabei in die Haut ein, erhöht die Durchblutung und fördert die natürlichen Selbstheilungskräfte an Ort und Stelle.

2. Die Infrarotstrahlung erwärmt das Blut. Der Blutkreislauf verteilt das erwärmte Blut im gesamten Körper, wodurch sich die Körperkerntemperatur erhöht. Dieser künstlich erzeugte Fiebereffekt stärkt das Immunsystem und macht es widerstandsfähiger gegen eindringende Viren und Bakterien. Auch die Haut wird besser durchblutet, was sie ebenmäßiger macht und dadurch jünger wirken lässt. Dieser Effekt wird auch als Tiefenwärme bezeichnet.

Bereits innerhalb weniger Minuten in der Infrarotkabine erhöht sich die Blutzirkulation und der Körper beginnt intensiv zu schwitzen. Durch den Schweiß werden Schadstoffe, Schwermetalle und Toxine vermehrt aus dem Körper ausgeschieden. Im Gegensatz zu einer finnischen Sauna mit Temperaturen bei ca. 85 – 100 °C liegt die Betriebstemperatur von Infrarotsaunen nur bei etwa 40 – 60 °C. Da die eingeatmete Luft weniger heiß ist, wird der Kreislauf deutlich weniger belastet.

Durch die Tiefenwirkung wird dabei trotzdem ein wesentlich höheres Schweißvolumen erzielt, als bei einem traditionellen Saunagang.

Infrarotstrahlung leistet außerdem bei akuten Schmerzen zuverlässige Abhilfe. Die Tiefenwärme dringt wohltuend in die betroffenen Körperregionen ein, sorgt für eine bessere Durchblutung und hilft dadurch akute Schmerzen zu lindern. Der Besuch einer Infrarotkabine ist besonders bei Nacken- und Rückenschmerzen, Verstauchungen, Zerrungen oder bei Arthritis und Arthrosen sehr empfehlenswert.

Zudem werden durch die Bestrahlung Muskelverspannungen gelöst und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Viele wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung von Infrarot-Tiefenwärme.

Durch die Kombination von Infrarotstrahlung und einer Farblicht- oder Aromatherapie kann der wohltuende Faktor der Infrarotkabinen-Sitzung auch auf die Psyche ausgeweitet werden – womit eine ganzkörperliche Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens einhergeht.

## 2. TOP 10 GRÜNDE FÜR EINE INFRAROTKABINE

1. Gesundes Schwitzen ohne den Kreislauf zu belasten
2. Kurze Vorheizzeit (ca. 5 bis 10 Minuten je nach Infrarotkabine bzw. Strahleranzahl)
3. Therapeutische Wirkung gegen Rückenschmerzen und Gelenksprobleme
4. Geringer Platzverbrauch
5. Niedrige Stromkosten
6. Leicht zu montieren (hängt vom Hersteller ab)
7. Stärkung des Immunsystems
8. Fast keine Wartung notwendig
9. Leicht zu reinigen
10. Spontan nutzbar

## 3. FIT UND GESUND MIT INFRAROTKABINEN

Der Besuch einer Infrarotkabine ist mit vielen positiven Effekten verbunden. Die Auswirkungen auf Körper und Seele sind vielseitig – wodurch sich das Wohlbefinden deutlich steigert.

Wer unter Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Schmerzen im Lendenbereich, Rheuma, Arthritis, Gelenkschmerzen oder Verspannungen leidet, erfährt durch den Einsatz von Tiefenwärme eine wohltuende Linderung.

Infrarotkabinen erhöhen zudem die Durchblutung der Haut, wodurch sie schöner und gesünder aussieht. Cellulite und Akne zum Beispiel wird auf diese Weise effektiv entgegengewirkt.

Der regelmäßige Besuch einer Infrarotkabine ist außerdem eine optimaler Methode, um das Immunsystem zu stärken und somit der Kälte und gefährlichen Umwelteinflüssen in der kalten Jahreszeit zu trotzen. Durch den entstehenden künstlichen Fiebereffekt werden schädliche Bakterien und Viren im Körper wirkungsvoll abgetötet.

Infrarotkabinen überzeugen mit einer hervorragenden Tiefenwirkung, die sprichwörtlich unter die Haut geht. Sie erwärmen den Körper von innen. Dadurch werden die Blutgefäße erweitert und der Kreislauf angekurbelt.

Auch vor physischen Belastungen bietet sich der Gang in die Infrarotkabine an. Muskeln und Sehnen werden optimal aufgewärmt. Eine Anwendung in der Infrarotkabine kann auch vor einer wohltuenden Massage empfohlen werden, so wird der Alltagsstress schon im Voraus abgebaut. (5)

### 3. INFRAROTKABINEN FÜR ZUHAUSE

Eine Infrarotkabine im eigenen Haushalt stellt eine Investition in die Gesundheit dar. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird durch den Besuch in der Infrarotkabine nachweislich gesteigert.

Dieses Kapitel informiert über die vielen Vorteile einer Infrarotsauna im eigenen Zuhause, bietet Hilfe zur Kaufentscheidung und erklärt Zubehör und Pflegeaufwand. Dabei stellt sich heraus: Man braucht gar nicht viel Platz, um eine Infrarotkabine unterzubringen. Außerdem bieten die kleinen Wohlfühl-Oasen noch viel mehr, als „nur“ die gesundheitsfördernde Tiefenwärmefunktion. In Ergänzung mit Aroma- und Farblichttherapie profitieren Körper und Geist mit allen Sinnen...

#### 3.1 VORTEILE EINER EIGENEN INFRAROTKABINE

Wer sich für eine Infrarotwärmekabine im eigenen Zuhause entscheidet, kommt zweifelsohne in den Genuss zahlreicher Vorteile. Um der körperlichen Gesundheit und dem seelischen Wohlbefinden zu dienen, muss nicht einmal mehr das Haus verlassen werden. Ganz ungestört lädt die Infrarotsauna zum Entspannen ein. Langfristig gesehen lohnt sich die Investition erst recht – denn man spart bares Geld gegenüber dem Besuch teurer Wellness-Hotels.

Die regelmäßige Nutzung von Infrarotkabinen wirkt auch akuten oder chronischen Schmerzen schnell und effektiv entgegen. Darüber hinaus werden Kreislauf und Immunsystem gestärkt und das Hautbild wird sichtbar verfeinert.

Im direkten Vergleich mit einer finnischen Sauna besticht die Infrarotkabine mit vielen Pluspunkten. Anstatt bei Temperaturen zwischen 80°C und 100°C, stellt sich der gesunde Schwitzeffekt in der Infrarotkabine bereits bei etwa 40°C ein. Somit führt der Besuch keine so schnelle Ermüdung herbei. Zudem erhöht sich das Schweißvolumen in einer Infrarotkabine im Vergleich zur herkömmlichen Sauna.

Zum Anschluss der Infrarotsauna genügt eine einfache Steckdose und der Aufstellort sollte eben und trocken sein. Aufgrund der stetig steigenden Energiepreise ist sicherlich auch der geringe Energieverbrauch ein ganz wichtiger Aspekt, der für die Anschaffung einer Infrarotkabine spricht (ca. 0,50 Euro pro Sitzung, Stand Frühling 2023).

Wenn man sich für eine herkömmliche finnische Sauna entscheidet, braucht man in erster Linie viel Platz und Energie, um sie in Betrieb zu nehmen. Für den Betrieb einer finnischen Sauna, benötigt man zudem einen Starkstromanschluss. Meistens stellt man sie in einen Kellerraum oder einen eigenen Wellnesbereich. Eine Infrarotkabine kann hingegen mühelos im ehemaligen Kinderzimmer oder einem mittelgroßen Schlafzimmer untergebracht werden.



Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Infrarotkabine häufiger benützt wird, wenn Sie in der Nähe des tagtäglichen Aufenthaltes steht. Da sie zudem viel schneller aufheizt, spart man neben Raum, auch viel Zeit und Stromkosten.

Eine Infrarottiefenwärmekabine ist für eine spontane Anwendung bestens geeignet. Aufgeheizt ist die Kabine in nur 5-7 Minuten, wobei natürlich die Lufttemperatur zu diesem Zeitpunkt wesentlich geringer ist als die gefühlte Temperatur.

Der Besuch einer finnischen Sauna ist zunächst einmal anstrengend. Nach, und zwischen, den zwei bis vier Saunagängen und Abkühlungsphasen sollte man sich erholen, damit der Organismus wieder für die Strapazen bereit ist. In Infrarotkabinen herrschen hingegen viel niedrigere Temperaturen – wodurch der Körper folglich auch weniger belastet wird. Die entschlackende und entgiftende Wirkung sowie die Stärkung des Abwehrsystems können mit der gewöhnlichen Sauna allerdings locker mithalten. Die Infrarotkabine ist somit auch für kreislaufsensiblere Menschen – und solche mit wenig Zeit- geeignet. Bereits nach einer 30-minütigen Sitzung fühlt man sich „wie neu geboren“. Ob groß, ob klein, ob jung oder alt – Infrarotsaunen machen in jedem Alter Spaß. Besonders in der kälteren Jahreszeit ist dies die beste Vorsorge gegen drohende Erkältungskrankheiten. Und das für die ganze Familie!

Das Immunsystem wird auf schonende und angenehme Art und Weise langfristig gestärkt. Nach dem Gang in die Infrarotkabine fühlt man sich nicht erschöpft, sondern gesund, stark und fit. Eine anschließende Ruhephase ist nicht notwendig. Was aber nicht bedeutet, dass eine solche nicht trotzdem zur allgemeinen Entspannung beiträgt. Doch wer möchte, kann den Alltag danach einfach fortsetzen.

Eine Infrarotkabine im eigenen Zuhause ist somit nicht nur strom- und platzsparend – sie unterstützt auch das gesundheitliche Wohlbefinden der ganzen Familie. (5)

---

### 3.2 AUFBAU, ELEMENTE & STEUERUNG

Infrarotkabinen für den Hausgebrauch sind in verschiedenen Qualitätsstufen erhältlich. Wer in seinem Keller oder Schlafzimmer eine eigene kleine Wellness-Oase erschaffen will, an der er auch langfristig Freude hat, sollte beim Kauf der Infrarotsauna auf einige Qualitätsmerkmale achten.

Ein doppelwandiger Aufbau zum Beispiel sorgt für eine optimale Isolierung und Formstabilität. Außerdem sollte die Infrarotkabine einfach zu montieren – und, etwa im Falle eines Umzugs, auch zu demontieren sein. Vollholz ist gegenüber Imitaten und Furnieren zu bevorzugen. Auch sollte auf die Qualität und Haltbarkeit der Infrarot-Strahler geachtet werden. Dies ist für Laien oft schwierig, einen Anhaltspunkt geben die vom Hersteller gewährten Garanzzeiten oder öffentlich gestellten Prüfzertifikate von namhaften Forschungseinrichtungen.

Die nachfolgenden Absätze sollen Sie bei Ihrer Kaufentscheidung begleiten und unterstützen.

### 3.3 QUALITÄTSMERKMALE

**Die Infrarotstrahler** sind das Herzstück jeder Infrarotkabine und unterscheiden sich je nach Hersteller enorm in Ihrer Qualität und Ausführung. Wer sich eine Infrarotkabine anschafft, sollte besonderen Wert auf die Qualität der verwendeten Infrarotstrahler legen, wenn er lange Freude mit seiner Infrarotkabine haben möchte.

Infrarotstrahler können in Stabstrahler und Flächenstrahler unterteilt werden. Die Stabstrahler werden wiederum in Tiefenwärmestrahler mit Infrarot B+C Strahlung (TWS) und Vollspektrumstrahler mit Infrarot A+B+C Strahlung (VSS) differenziert. Die Strahlerarten unterscheiden sich im Prinzip ihrer Wirkungsweise, im Aufbau und in den verwendeten Materialien.

Flächenstrahler bestehen, in ihrer dem Stand der Technik entsprechenden Ausführung, aus einem Trägermaterial, auf das Karbonbahnen aufgetragen werden. Karbon hat den Vorteil, dass es beim Anlegen einer Spannung einen Teil der Energie in Wärme umwandelt, somit Wärmestrahlen abstrahlt. Zudem ist es biegsam. Die abgestrahlten Temperaturen liegen je nach Dichte und Dicke der Karbonbahnen zwischen 80°C - 120°C, womit ausschließlich langwellige IR-C Strahlen abgestrahlt werden. Die langwellige IR-C Strahlung ist für das menschliche Auge nicht sichtbar und weist Wellenlängen von 3.000nm bis 1mm auf. Die Flächenstrahler sind flexibel und lange haltbar, strahlen aber neben der Wärmestrahlung auch elektromagnetische Wellen ab. Eine Möglichkeit, diesen Elektrosmog zu verhindern ist, eine zweite Schicht Karbonbahnen mit entgegengesetzter Polung auf das Trägermaterial aufzutragen.

Bei ATROPA Infrarotkabinen wird mit den CarboSense® Flächenstrahlern diese patentierte Technologie angewendet. Mehrere Sensoren am Strahler überwachen dabei die Temperatur, um die Bildung von Hotspots zu verhindern und eine möglichst gleichmäßige Bestrahlung sicherzustellen.

Infrarotkabinen die ausschließlich mit Flächenstrahlern ausgestattet sind werden auch als Wärmekabinen bezeichnet, da die Flächenstrahler keine Tiefenwirkung erzielen können.

Tiefenwärmestrahler mit IR B+C Strahlung (TWS) gibt es in verschiedensten Ausführungen, weil hier im Laufe der Zeit sehr viel weiterentwickelt wurde.

Zunächst gab es die Incoloystrahler, welche günstig in der Produktion waren, da diese Technologie bereits zuvor für den Betrieb von Waschmaschinen verwendet wurde. Diese haben jedoch den Nachteil, dass sich das Strahlungsspektrum mit der Zeit verschiebt und die Abstrahlung eher ungleichmäßig ist.

Nachfolgend kamen Keramikstrahler auf den Markt, welche zwar ebenfalls günstig in der Produktion waren, jedoch einen geringen Wirkungsgrad und eine relativ kurze Lebensdauer hatten.

Danach wurden Magnesiumoxidstrahler entwickelt, welche eine nahezu konstante Spektralverteilung über die gesamte Lebensdauer bieten, jedoch nicht bruchstabil sind und daher sehr vorsichtig transportiert werden müssen.

Moderne Anbieter mit hochwertigen Infrarotstrahlern, verbauen heutzutage zumeist Magnesiumoxid-Keramikstrahler mit Sandfüllung. Diese sind in der Fertigung relativ teuer, bieten jedoch eine konstante Spektralverteilung über die gesamte Lebensdauer, eine effiziente Umwandlung der eingespeisten Energie und eine sehr homogene Abstrahlung auf der gesamten Strahlerstablänge.

Vollspektrumstrahler mit IR A+B+C (VSS) unterscheiden sich von den TWS Strahlern durch den Aufbau und den Spektralbereich der emittierten Strahlung. Im Wesentlichen bestehen alle Vollspektrumstrahler aus einer Halogenröhre mit einem Glühfaden und einem Reflektor. Aber Vorsicht, gerade bei Vollspektrumstrahlern, liegen die Qualitätsunterschiede im Detail. Gute Hersteller betten Ihre Strahler in ein Vollholzgehäuse und statten die Vollspektrumstrahler mit einem speziellen Filterglas aus, welches die hochenergetischen Spitzen der IR-A Strahlung abmindert. Ein solches Filterglas macht eine sichere Nutzung von Vollspektrumstrahlern im Privatbereich, welche ursprünglich dem professionellen Bereich vorbehalten waren, erst möglich. Zudem sollte bei der Verwendung von Vollspektrumstrahlern immer die Möglichkeit zur Intensitätsregulierung bestehen.

Es lohnt sich also immer den Herstellern zum Aufbau der verwendeten Strahler Fragen zu stellen, um herauszufinden welche Technologie verwendet wird. Auch um zu wissen, ob zukünftig noch weitere Kosten auf Sie zukommen werden, weil die Strahler getauscht werden müssen. Professionelle Anbieter können Ihren Kunden zudem auch Gutachten unabhängiger Forschungseinrichtungen bzw. Prüfstellen zur Ansicht zur Verfügung stellen. Sollte ein Hersteller keine Prüfgutachten haben oder diese nicht zur Ansicht zur Verfügung stellen, dann ist Vorsicht geboten.

**Das Holz** ist ein wichtiger Faktor bei der Wahl der richtigen Infrarotkabine. Furniere, Holzimitate oder Leimschichtholz sind zum Bau einer Infrarotkabine nicht gut geeignet und wirken oft billig – eine qualitativ hochwertige Infrarotsauna besteht ausschließlich aus Vollholz. Furniere, Holzimitate oder Leimschichtholz enthalten zudem Kunststoffe und Leim, welche beim Aufheizen gefährliche Stoffe freisetzen können, die der Gesundheit nicht förderlich sind.

Vollholz ist daher, nicht nur im Hinblick auf Nachhaltigkeit, absolut zu bevorzugen. Natürlich gibt es bei den Vollholzarten Unterschiede in der Beschaffenheit und Qualität. Die hochwertigen Hölzer sind zwar wesentlich kostspieliger, fühlen sich jedoch vornehmer an, sind langlebiger und sorgen für ein angenehmes Raumklima in der Infrarotkabine und am Aufstellungsort.

Für den Infrarotkabinenbau eignen sich hauptsächlich die Holzarten Fichte, Hemlocktanne, sowie die exklusive kanadische weiße und rote Zeder.

Fichtenholz ist dabei das günstigste Holz. Es ist leicht, weich und meist europäischer Herkunft. Zu Beginn ist es sehr hell, dunkelt mit der Zeit aber ins gelbbraune nach. Fichtenholz wirkt eher rustikal, weil es viele Astlöcher aufweist. Da es sehr viel Harz enthält, ist es schwierig zu verarbeiten. Außerdem ist Fichtenholz nicht sehr feuchtigkeitsresistent und wird leicht von Schimmelpilzen befallen, weshalb es zumeist nur in lackierter Form verwendet wird.

Die robuste Hemlock-Tanne ist die exklusivere Holzvariante. Hemlockholz ist beinahe frei von Astlöchern und reicht farblich von rotgrau bis zu gelbbraun. Es ist ein mittelfestes Holz, welches harzfrei und somit gut zu verarbeiten ist. Dieses traditionelle, feinfaserige Holz ist optimal zum Bau von Infrarotsaunen. Das Holz der Hemlock-Tanne ist praktisch geruchsfrei und damit gut für Personen geeignet, die sensibel auf ätherische Öle reagieren.

Das hochklassigste und edelste Holz für Infrarotkabinen ist das Holz der Zeder. Da es verschiedene Zedernarten gibt, reicht die Farbe von dunklem Rotbraun (rote Zeder) bis zu feinem Hellbraun mit sattem Honigton (weiße Zeder). Das Holz stammt zumeist aus Kanada und ist frei von Harz, Schwund und Astlöchern. Die Bretter sind absolut verzugsfrei beschaffen und bilden auch langfristig keine Risse. Außerdem ist die Zeder aufgrund der vielen enthaltenen ätherischen Öle, wie zum Beispiel Thujaplin, gegen Pilz- und Schimmelbefall resistent. Auf die Atmungsorgane hat das Holz eine entschleimende Wirkung.

**Die Steuerung** der Infrarotkabine sollte einfach und intuitiv zu bedienen sein. Elemente wie Zeit, Temperatur, Intensität der Strahler, Farblichttherapie und Leselampe sind bei modernen Varianten von innen und außen über ein digitales Steuerelement mit LCD-Anzeige bzw. Touchdisplay zu steuern. Die gewünschte Sitzungsdauer sollte mittels eines einfachen 2-Tasten-System innen und außen eingestellt werden können. Die Änderung der Dauer während der Infrarotsitzung darf ebenfalls kein Problem darstellen.

Ebenso wichtig ist es, die Stärke der Infrarotstrahlung (Intensitätssteuerung) seinen eigenen Bedürfnissen anzupassen. So ist es möglich die Infrarotkabine sowohl als Therapiekabine mit hoher Intensität, als auch als Wärmekabine bei einer niedrigeren Intensitätsstufe zu nutzen. Bei modernen Infrarotkabinen ist dies zum Teil schon stufenlos und für jeden Sitzplatz getrennt regulierbar.

Sicherheit ist beim Betrieb der Infrarotkabine selbstverständlich ein äußerst relevantes Thema. Nach dem Ende der gewünschten Zeit sollte sich die Kabine automatisch vollständig abschalten. So kann nicht vergessen werden, die Kabine auszustellen – auch wenn einmal etwas dazwischenkommt.

Die gewünschte Maximaltemperatur ist idealerweise ebenfalls über ein einfaches System innen und außen regelbar. Die empfohlene Kabinentemperatur liegt bei 40°C bis 60°C, bei den meisten Infrarotkabinen kann man eine Temperatur zwischen 25°C bis 65°C wählen.

**Die Rückenlehnen** sollten ergonomisch geformt sein. So lädt die Infrarotkabine zum Lesen und Entspannen ein. In einer angenehmen, anatomisch korrekten Haltung lässt man es sich automatisch gut gehen.

Moderne Infrarotkabinen haben flexible Rückenlehnen welche einerseits den Strahlerbereich frei von Holzstreben halten, damit die gesamte Infrarotstrahlung unterbrechungsfrei auf den Rücken treffen kann und andererseits ein wenig nachgeben um sich noch besser an den Rücken anzupassen.

**Der Aufbau** sollte einfach und im Idealfall selbst durchführbar sein. So spart man die Kosten für Monteure und kann die Infrarotkabine bei einer Neugestaltung des Zuhauses oder eines Umzugs einfach ab- und wiederaufbauen. Viele Hersteller bieten gut durchdachte Aufbaukonzepte an, welche den Selbstaufbau auch für ungeübte Personen ermöglichen.

---

### 3.3 FARBLICHTTHERAPIE & ZUBEHÖR

Dem entspannten Vergnügen in der Infrarotkabine kann man mit der Zunahme individueller Extras und Zubehörteile noch einiges hinzufügen.

#### **Musikanlage**

Eine Musikanlage in der Infrarotkabine spricht nicht nur Musikliebhaber an, sondern begeistert auch Fans von Hörbüchern. Bei den meisten Infrarotkabinen Herstellern gibt es die Möglichkeit eine Musikanlage mit CD, USB und Bluetooth einbauen zu lassen. Denn mit der Lieblingsmusik fällt das Relaxen gleich viel leichter.

#### **Aromatherapie**

Für das ultimative Entspannungserlebnis in der Infrarotkabine sorgen ätherische Öle. Sie schmeicheln unserem Geruchssinn und dienen Gesundheit und Vergnügen gleichermaßen. Verschiedene Duftnoten setzen Energie und Inspiration frei. Für jede Stimmung gibt es einen passenden Duft. Von harmonisierend bis anregend, von kräftigend bis stabilisierend. Durch die Möglichkeit, die Öle untereinander zu mischen, entstehen beinahe unendlich viele Variationen. Wichtig ist es auch hier, immer auf Qualität zu achten. Hochwertige ätherische Öle sollten immer zu 100% naturrein sein und im besten Fall aus biologischem Anbau stammen. Namhafte Hersteller geben auch immer die Herkunft, sowie die Prüfstelle der Zertifizierung bekannt.

## **Farblichttherapie**

Ergänzend zur Aromatherapie kann die Seele auch durch eine Farblichttherapie beeinflusst werden. Wahrgenommen mit den Augen, kann sich das menschliche Wohlbefinden mit jeder Farbe verändern.

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte eine Farbe pro Sitzung mindestens für 15 Minuten eingesetzt werden. Je nach Farbe können bestimmte Körpersysteme angesprochen und aktiviert werden.

Die Farbe Rot wirkt belebend und aktivierend bei Trägheit und Energielosigkeit, anregend für Herz, Durchblutung und Atmung, positiv bei Gelenkserkrankungen wie Rheuma und steigend für das Wohlbefinden.

Gelb nimmt einen motivierenden und erheiternden Einfluss auf die Seele. Die Farbe hilft bei Trübsinn und erhöht die Lebensfreude. Außerdem wirkt sie beruhigend bei Magen- und Darmproblemen.

Grüne Farbe wirkt entspannend, beruhigend und harmonisierend. Besonders bei der Bewältigung von Stress und Kopfschmerzen leistet sie zuverlässige Dienste.

Die Farbe Blau besänftigt und regeneriert. Hilfreich ist der Einsatz von blauem Licht speziell bei Schlaflosigkeit, Ängsten und einem unruhigen Gefühl.

Moderne langlebige LED-Technologien mit leuchtstarken Lampen sorgen für beste Ergebnisse in der Farblichttherapie. Je nach Größe der Infrarotkabine werden eine oder mehrere Farblichtlampen bzw. Farblichtpaneele eingesetzt. Die Lebensdauer beträgt etwa 30.000 Stunden. Somit hat man bei der Wahl eines qualitativ hochwertigen Produktes sehr lange Freude daran. (5)

---

### **3.3 PFLEGETIPPS**

Achtet man beim Kauf auf eine hohe Qualität der verwendeten Materialien und eine fachmännische Verarbeitung, so stellt die Pflege und Wartung einer Infrarotkabine keinen großen Aufwand dar.

Ein einfaches feuchtes Tuch genügt völlig, um die Infrarotkabine gründlich zu reinigen. Von aggressiven Reinigungsmitteln sollte unbedingt abgesehen werden, damit das Holz nicht angegriffen wird und keine Flecken hinterlassen werden. Auch Glasflächen in Türen und Fenstern sollten nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Besitzt man eine Infrarotkabine, die aus naturbelassenem Holz gefertigt und nicht lackiert ist, besteht die Möglichkeit, Flecken, die im Laufe der Zeit eventuell entstanden sind, ganz einfach zu entfernen. Die betroffenen Stellen können auf eine simple Art und Weise mit einem feinkörnigen Schleifpapier bearbeitet werden. Das Schmirgelpapier ist in jedem Baumarkt günstig zu erwerben und sollte eine Körnung von 180 bis 200 haben. Geschliffen werden sollte stets nur in Richtung der Holzmaserung, niemals quer.

Der angenehme, natürliche Duft von naturbelassenen Zedernholz-Infrarotkabinen lässt durch sanftes Schleifen über die Holzoberfläche selbst nach Jahren wiederbeleben.

Aus hygienischen Gründen sollte – wie in einer finnischen Sauna – immer ein Handtuch untergelegt werden.

Bei sorgfältigen und regelmäßigen Pflegeanwendungen erstrahlt jede Infrarotsauna auch nach langer Zeit noch in neuem Glanz. (5)

---

#### DISCLAIMER

Bitte beachten Sie, dass die obenstehenden Informationen keinen Anspruch auf Vollständigkeit besitzen können. Es kann durchaus vorkommen, dass die in diesem eBook genannten Informationen nicht auf Infrarotsaunen aller Hersteller zutreffen. Bei gesundheitlichen Problemen sollte vor dem Besuch einer Infrarotkabine unbedingt ein Arzt kontaktiert werden. Bei weiteren Fragen zu Themen aus dieser Broschüre oder auch darüber hinaus hilft Ihnen unsere kompetente Kundenbetreuung gerne weiter:

ATROPA Infrarotkabinen

Tel: +43 1 7742858

Email: [office@atropa.at](mailto:office@atropa.at)

[www.atropa.at](http://www.atropa.at)

## LITERATURVERZEICHNIS

1. *Bundesamt für Strahlenschutz*. Abgerufen am 02.06.2023 von [www.bsf.de](http://www.bsf.de):  
[https://www.bfs.de/DE/themen/opt/ir/ir\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/ir/ir_node.html)
2. *Bundesamt für Strahlenschutz*. Abgerufen am 02.06.2023 von  
<https://www.bfs.de/DE/themen/opt/anwendung-medizin-wellness/infrarot/infrarot.html>
3. *Bundesamt für Strahlenschutz*. Abgerufen am 02.06.2023 von  
<https://www.bfs.de/DE/themen/opt/anwendung-alltag-technik/infrarot/ir-technik.html>
3. *Wikipedia*. Abgerufen am 02.06.2023 von  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Infrarotw%C3%A4rmekabine>
4. *Wikipedia*. Abgerufen am 02.06.2023 von  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Tiefenw%C3%A4rme>
5. *ATROPA.AT* Abgerufen am 02.06.2023 von [www.atropa.at](http://www.atropa.at)