**Was ist Infrarotstrahlung?**

IR-Strahlen sind für das menschliche Auge nicht sichtbar und werden von der Haut als Wärme registriert.

Die von den Infrarotstrahlern abgegebene Strahlung bewegt sich durch den Raum, ohne die Luft dabei als Medium zu benutzen und wird von Gegenständen,
auf die sie trifft absorbiert.

So werden die Infrarotstrahlen beim Auftreffen auf die Haut schon in den obersten Hautschichten absorbiert und führen hier zunächst zu einer lokalen Erwärmung.

Durch Konduktion gelangt die Wärme dann über Blut und Lymphe in das Körperinnere.

(Konduktion ist ein Prozess der Wärmeübertragung, der aufgrund eines Temperaturunterschiedes innerhalb eines oder zwischen mehreren in dierektem physischen Kontakt stehenden Objekten ausgelöst wird.)

**Nutzen Sie die Infrarotwärme jetzt auch Zuhause!**

Die Infrarotstrahlungswärme der Sonne ist der Ursprung allen Lebens, nicht zu verwechseln mit der ultravioletten Strahlung. Regelmäßig angewandte Infrarotwärmeenergie löst eine Reihe von gesundheitsfördernden Prozessen aus.
Sie wirkt positiv auf die Selbstheilungskraft des Körpers, erhöht die Widerstandskraft und sorgt für tiefe Entspannung.

Die Nutzung einer Infrarotkabine ist für Sie eine unterstützende und fördernde Maßnahme bei:

1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen
2. Muskelschmerzen, Verspannungen
3. Rheuma und Arthrose
4. Durchblutungsstörungen
5. Stärkung des Immunsystems
6. Cellulitis, Hautkrankheiten

7. Menstruationsbeschwerden
8. Fibromyalgie
9. Nasennebenhöhlenentzündung
10. Schlafstörungen

Quelle: Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung
(Der Aufenthalt in der Infrarotwärmekabine oder auf der Gesundheitsliege dient nicht der Selbstbehandlung akuter Krankheitsbilder und ist keine Heilmethode oder Therapieempfehlung.)