Warum ist Schwitzen so gesund?
Auch wenn wir es oft als unangenehm empfinden: Schwitzen ist ein natürlicher und für unseren Organismus lebenswichtiger Vorgang, der entscheidend zu unserem Wohlbefinden beiträgt.
In unserem körpereigenen System hat die Schweißbildung eine regulierende Funktion, wie die einer "Klimaanlage".
Sobald unser Körper sich durch äußere Wärmeeinflüsse oder physische Anstrengung erwärmt und daher eine Abkühlung benötigt, treten die auf der Haut verteilten Schweißdrüßen in Aktion.
Unser Körper scheidet mit der Schweißflüssigkeit (normalerweise ca. 1 - 2 Liter pro Tag, bei starker physischer Belastung bis zu 1,5 Liter pro Stunde) Giftstoffe und sonstige toxisch wirkende Stoffwechselschlacken aus.
Darum gilt: Schwitzen ist gesund.

Muss ich mich zwische IR-Wärmekabine und Sauna entscheiden?
Nein! Die IR-Wärmekabine und die Sauna unterscheiden sich in Ziel und Art der Anwendung voneinander.
Sie bedienen die Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen bzw. zum Teil auch die Bedürfnisse der gleichen Zielgruppen, aber zu unterschiedlichen Zeitpunkten.
Saunabaden und der Besuch der IR-Wärmekabine schließen sich nicht aus und stehen auch nicht in Konkurenz zueinander. Vielmehr können sich beide Anwendungen ergänzen.

Wie unterscheiden sich ...binen und Saunaanlagen?

	IR-Wärmekabinen	Saunaanlagen
Betriebsanforderungen	Schukostecker, 230-Volt-Anschluss	je nach Sauna bis 400 V Drehstrom erforderlich
Aufwärmzeit	5 - 10 min bei normaler Zimmertemperatur	45 - 60 min
Funktionsprinzip	IR-Strahlung dringt auf und in die Haut, Umgebungsluft wird nur unwesentlich erwärmt unwesentlich erwärmt	starke Konvektion, heiße Luft erwärmt den Körper
Temperaur	ab 30 °C	ca. 70 - 110°C
Verweildauer	je nach Gang ca. 20 - 30 min max. 60 min	mehrmals ca. 15 min
Badegänge	1	ca. 3
Erforderlicher Zeitaufwand	ca. 20 - 60 min	bei 3 Gängen und Ruhezeit, ca. 2 h
Abduschen	warm	kalt
Anwendungen	Aromen, Farblicht, Musik / Akustik	Aufgüsse (Duftstoffe, Kräuter, Honig, etc.) Farblicht, Musik / Akustik