



Infrarotkabinen – für Vitalität und Wohlbefinden

Die wirkungsvolle Alternative zur klassischen Sauna.

Autorin: Sigi Nesterenko

www.gesundheits-ebooks.de - günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Wärme für die Gesundheit – die Geschichte des therapeutischen Schwitzens.....	Seite 4
Was sind Infrarotstrahlen?.....	Seite 8
Infrarotkabinen – für wen sind sie geeignet?.....	Seite 16
Infrarotkabine – viele positive Auswirkungen.....	Seite 19
Schwitzen – reinigt die Haut und eliminiert Giftstoffe.....	Seite 33
Toxine und Entgiftung.....	Seite 36
Infrarotkabinen oder Sauna?.....	Seite 44
Wann sollte man keine Infrarotkabine benutzen?.....	Seite 52
Bauweise und Ausstattung der Infrarotkabinen.....	Seite 54
Strahler ist nicht gleich Strahler.....	Seite 57

Verwendete Holzarten.....	Seite 59
Tipps für die Anwendung.....	Seite 63
Tipps für den Erwerb einer Infrarotkabine.....	Seite 64
Duftende Öle für's Wohlbefinden.....	Seite 66
Farblicht in der Infrarotkabine.....	Seite 69
Erfahrungsbericht vom Anwender.....	Seite 71
Zur Autorin.....	Seite 73
Hinweise für den Leser.....	Seite 74



Wärme für die Gesundheit – die Geschichte des therapeutischen Schwitzens

Licht und Wärme sind die Grundlagen für Wachstum und Lebensprozesse auf der Erde, und schon seit mehreren tausend Jahren werden Licht und Wärme zur Steigerung des Wohlbefindens und als medizinisches Mittel eingesetzt.

Die positive Wirkung lässt sich oft durch die Verbesserung des Allgemeinbefindens feststellen, aber auch bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates ist Wärme sehr hilfreich. Und wenn es um Selbsthilfe geht, so greifen viele Betroffene häufig zunächst zu wärmebringenden Mitteln, um verschiedene Schmerzen selbst zu lindern. Dabei werden warme Fuß- oder Armbäder gemacht, Wärmflaschen aufgelegt oder wärmende Heusäcke oder Dinkelkissen auf den

schmerzenden Körperteil gelegt. Den Wirkmechanismus der Wärme untersuchen seit einigen Monaten Mediziner an der Klinik Blankenstein in Hattingen.

Bereits vor 5.000 Jahren nutzten Menschen Wärme für ihre Gesundheit, indem sie mit erhitzten Steinen ein Steinschwitzbad errichteten.

Die bekannteste und einfachste Anwendung von Wärme ist Handauflegen (palm healing), das in China schon eine 3.000 Jahre alte Tradition hat. Handauflegen basiert auf der natürlichen Infrarotstrahlung des Menschen. Durch die Haut sendet der menschliche Körper Infrarotstrahlen aus mit einem mittleren Wert von 9 Mikrometern, die Handflächen sogar bis zu 14 Mikrometern. Für therapeutische Zwecke werden die Strahlen im Bereich von 1,5 – 25 Mikrometern am erfolgreichsten gesehen.

Hierbei handelt es sich um die natürliche Infrarotstrahlung des Menschen. Es gibt so viele Situationen, in denen die menschlichen Infrarotstrahlen für das Wohlbefinden sorgen, aber es ist einem gar nicht bewusst. Oder würden Sie an Infrarotstrahlen denken, wenn Sie eine Mutter sehen, die Ihr kleines Kind trägt? Es ist die körperliche Wärme der Mutter, die das Kind so genussvoll annimmt. Dabei empfindet es die kuschelige Wärme auch als Schutz und Geborgenheit.

Die heutzutage geläufigste ‚Schwitzeinrichtung‘ ist die klassische Sauna, die ihren Ursprung schon im vorchristlichen Finnland hat. Für die Finnen war die Sauna ein ‚Heiliger Platz‘, und man glaubte damals, dass das Feuer ein Gottesgeschenk war und die Sauna die Antwort, um alle Krankheiten zu heilen. Es gibt auch Vermutungen, dass Saunas ursprünglich zum Baden, für Geburten und für verschiedene Zeremonien genutzt wurden.

Die Tradition wurde von den Finnen mitgeführt, als sie aus ihrer Ursprungsregion nordwestlich vom heutigen Tibet in die Region des heutigen Finnlands wanderten. Vermutungen gehen davon aus, dass während der Reise die finnische Sauna mit den Schwitzlöchern der amerikanischen Indianer vermischt wurde. Dieses waren Erdlöcher, die mit Tüchern abgedeckt wurden. Die indianischen Erdsaunen (sweat lodges) wurden über mehrere tausend Jahre in Nord- und Südamerika genutzt.

Eine weitere Errungenschaft der Indianer und vieler anderer Völker der nördlichen Erdhalbkugel waren und sind vereinzelt auch heutzutage die so genannten Inipi. Dieses sind Schwitzhütten, die zur Gesunderhaltung und Heilung bei Erkrankungen genutzt werden. Die Hütten sind aus Haselnussruten und Weidenstäben errichtet, und das Dach besteht aus mehreren übereinander gelagerten Decken. Durch nach bestimmten Riten gelagerten Holzstapeln und glühenden Steine wird die Luft

in der Hütte erhitzt. Auf diese Steine wird Wasser gegossen, und Kräuter werden aufgelegt.

In den indianischen Schwitzhütten geht es allerdings nicht nur ums Schwitzen, sondern es ist ein sehr komplexes Ritual, das mit Gebeten begleitet wird und auch der geistigen Reinigung dienen soll. Körper, Seele und Geist des Menschen werden hier intensiv einbezogen. Um diese Zeremonien durchführen zu dürfen, ist auch heute noch eine Einweihung durch einen Indianer notwendig.

Es ist beeindruckend, dass viele Völker unabhängig voneinander ihre eigenen Methoden und Einrichtungen entwickelten, um den Körper zum Schwitzen anzuregen. Denn neben den Indianern hatten auch die Kelten, Eskimos und Russen ihre Badehäuser und Schwitzeinrichtungen.

Eine auch heute noch genutzte Form ist das römische Bad. Hierbei handelt es sich um eine antike, aber auch heute noch verwendete Form der Dampfsauna. So errichteten die Römer zahlreiche Thermalbäder.

Die erste Sauna aus Holz wird auf das fünfte bis achte Jahrhundert datiert. In Finnland ist die Saunakultur tief verwurzelt und gehört quasi zu jedem Haushalt, sodass der Saunagang ein fester Bestandteil des Alltags ist. Ein Wohnhaus zu finden, das nicht über eine Sauna verfügt, ist fast unmöglich. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Saunahäuser, die bevorzugt an den zahlreichen Seen stehen, die sich für die an den Saunagang anschließende Abkühlung anbieten.

Eine Sauna ist in Finnland fast ein ‚heiliger Ort‘, was auch durch ein finnisches Sprichwort deutlich zum Ausdruck kommt: ‚in der Sauna muss man sich wie in der Kirche benehmen‘. Demnach wird Ruhe und Besinnung ganz groß geschrieben.