



Trade-Line-Partner

8 TIPPS:

„Wie Sie die richtige Infrarotkabine kaufen“



© Copyright by Michael Edlinger

+43 664 39 34 322

www.trade-line-partner.com



8 TIPPS:

„Wie Sie die richtige Infrarotkabine kaufen“

Inhaltsverzeichnis

1. Über die Infrarotkabine

1.1. Was ist eine Infrarotkabine.....	4
1.2. Wie und warum wirkt Infrarotstrahlung.....	5
1.3. Wo werden Infrarotkabinen eingesetzt.....	7
1.4. Wofür wird sie angewendet.....	8
1.5. Die speziellen Auswirkungen auf die Seele.....	9
1.6. Die Besonderheiten der Farblichttherapie.....	10
1.7. Ein bisschen Aroma.....	12

2. „8 Tipps: Wie Sie die richtige Infrarotkabine kaufen“

2.1. Voraussetzungen für den Kauf einer Infrarotkabine.....	13
---	----

Tipp 1: Grundlagen schaffen

2.2. Welche Typen gibt es?.....	15
---------------------------------	----

Tipp 2: Beschäftigen Sie sich mit dem Aufbau und der Steuerung der Infrarotkabine



2.3. Welche Energie wird benötigt?.....17

Tipp 3: Auf die Folgekosten achten

2.4. Die Strahler – das Herzstück der Kabine.....19

Tipp 4: Auf die Qualität der Strahler achten

2.5. Das Zubehör.....21

Tipp 5: Nützliches Zubehör erwerben

2.6. Infrarotkabine im Vergleich zur klassischen Sauna.....22

Tipp 6: für welche von beiden sollte man sich entscheiden?

2.7. Welche Informationen stehen für den Käufer bereit.....24

Tipp 7: Auf gute Kundenberatung und qualitativ hochwertige Unterlagen achten

2.8. Lieferung und Montage.....25

Tipp 8: Beim Kauf auf Lieferbedingungen achten – etwas mehr auszugeben kann sich lohnen

3. Fazit



1.) Über die Infrarotkabine

1.1. Was ist eine Infrarotkabine?

Die Infrarotkabine, auch Infrarotwärmekabine oder Infrarotsauna genannt, kann man seit einigen Jahren käuflich erwerben. Ihnen wird eine ähnlich gute Wirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit zugeschrieben, wie einer Sauna. Die Kabine wird erwärmt, und zwar mit Infrarotstrahlung, die mit entsprechenden Strahlern erzeugt wird.

Die Kabine selbst ist im Äußeren mit einer Heimsauna zu vergleichen. Es gibt Varianten von rechteckig bis rund. Die Wandungen sind einfach oder doppelt und bestehen aus Holz. Die mögliche Innentemperatur liegt je nach Hersteller und Regelung meist zwischen 25 und 65 Grad Celsius.

Einige Modelle sind mit einer Liege ausgestattet, was für die Wirbelsäule besonders gute Möglichkeiten bietet. Die Infrarotkabine für zu Hause kann man in verschiedenen Qualitäten kaufen. Der Platzbedarf hält sich in Grenzen und sollte in jedem Haus oder jeder größeren Wohnung zu finden sein. Die Raumhöhe muss mindestens 2 Meter betragen und die Grundfläche beginnt schon bei einem Quadratmeter. Die Einstellung von Temperatur, Zeit und so weiter erfolgt über eine Steuerung, die einfach zu bedienen ist.



1.2. Wie und warum wirkt Infrarotstrahlung?

Die sogenannte IR-Strahlung kann physikalisch erklärt werden mit einem Bereich zwischen dem sichtbaren Licht und der Terahertz-Strahlung. Aber das trägt zur Erklärung der Wirkung noch nicht viel bei. Erkannt wurde die Infrarotstrahlung um 1800 von Friedrich Wilhelm Herschel. Im täglichen Sprachgebrauch werden IR-Strahlen häufig als Wärmestrahlung bezeichnet. Denn auch Glühlampen beispielsweise erzeugen Wärme. Genau genommen handelt es sich hier um sogenannte breitbandige IR-Strahlen. Spezielle Infrarotstrahler wurden entwickelt,



um sie dem Zweck entsprechend einzusetzen. Sogenannte Heizlampen, früher umgangssprachlich auch „Rotlicht“ genannt, finden sich schon seit vielen Jahren im medizinischen Bereich. Die örtliche Behandlung von Entzündungen beispielsweise kann durch Wärme bzw. Infrarotstrahlen erfolgen. Nahes IR dringt dabei tief

unter die Haut ein. Hat es eine (zu) hohe Konzentration, ergibt sich dabei eine Laserstrahlung, die beispielsweise in den Augen Zerstörungen hervorrufen kann. Auch hier ist also das richtige Maß wichtig.

Die Wirkung einer solchen Infrarotkabine besteht, vereinfacht gesagt, in der Tiefenwärme, die erzeugt wird. Im Gegensatz zu einer „richtigen“ Sauna muss hier nicht vorgeheizt etc. werden, was Energie spart und den schnellen Einsatz möglich macht.



Die Auswirkungen auf Augen und Haut sind in bestimmtem Maße gesundheitsfördernd, können aber bei zu großer Intensität auch gefährlich werden. Bei der Haut wurde ein Grenzwert festgelegt. Dieser wird angegeben nach den Richtlinien von ICNIRP. Die Abkürzung steht für „International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection“. Hier hat man festgestellt, dass die Größe, will man Verbrennungen der Haut vermeiden, 3550 W/Quadratmeter bei einer Bestrahlungsdauer von 10 Sekunden nicht überschreiten darf. Dieser Grenzwert wird bei den Infrarotkabinen nicht überschritten. Dennoch lohnt auch hier beim Kauf ein Blick auf die Beschreibung. Kommt man dem Strahler zu Nahe, eventuell auch nur mit einzelnen Körperteilen, dann sorgt das natürliche Schmerzempfinden dafür, dass wir uns wegbewegen.

Strittig ist noch, ob eine solche Bestrahlung mit Infrarot die Hautalterung beschleunigt. Es gibt allerdings schon neue Sonnenschutzcremes, die nicht nur auf UV-Licht reagieren, sondern auch vor IR schützen.

Das Auge muss wiederum besonders geschützt werden. Bei größerer Eindringtiefe kann es sonst geschädigt werden. Die Strahlen dringen bis zur Netzhaut. Die dadurch eintretende Temperaturerhöhung ist gefährlich für das Auge und kann Schädigungen hervorrufen, wie beispielsweise eine Netzhautablösung. Die C-Strahlen, die für den privaten Gebrauch empfohlen werden, liegen jedoch weit unter den zulässigen Grenzwerten und können den Augen auch bei direkter Bestrahlung nichts anhaben.

Erklären lässt sich der Name durch den lateinischen Begriff „infra“, der in diesem Fall bedeutet, dass sich die Strahlung unterhalb des Lichtspektrums befindet, das sichtbar ist.



1.3. Wo werden Infrarotkabinen eingesetzt?

Der Einsatz dieser „Licht-Sauna“ ist im medizinischen Bereich schon lange üblich. In Wellness-Bereichen von Hotels und Ähnlichem sind die Infrarotkabinen zum Standard geworden. Aber auch der Kauf für zu Hause hat in den letzten Jahren stark zugenommen, was darauf schließen lässt, dass die Wirkung von vielen Nutzern als sehr wohltuend empfunden wird. Beachtet man als Nutzer alle Sicherheitsvorschriften sowie alle üblichen Hygienemaßnahmen, kann man davon ausgehen, dass es keine Gefahrenquellen gibt und die Wirkung ausschließlich positiv ist. Dass die Wirkung auf Körper, Gesundheit und Seele vorhanden ist und auch als wohltuend empfunden wird, kann man in vielen Kundenrezessionen nachlesen.

Vor allem die Steigerung des Allgemeinbefindens und die positiven Auswirkungen auf die seelische Verfassung tragen dazu bei, dass in vielen Wellnessoasen oder sonstigen Bereichen, die den Menschen zur Entspannung dienen, auf die Infrarotkabinen setzen.



1.4. Wofür wird sie angewendet?

Das Ergebnis einer „Behandlung“ in der Infrarotkabine wird als angenehm beschrieben. Aber warum? Die Lebensqualität lässt sich steigern, man fühlt sich wohl.

Vor allem diejenigen, die unter Verspannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates leiden, bis hin zu Erkrankungen wie Gicht oder Rheuma fühlen eine Besserung ihrer Beschwerden durch die Infrarotstrahlung. Dies ist vor allem darin begründet, dass die Tiefenwärme für Linderung sorgt. Da auch die Haut besser durchblutet wird, trägt dies zum Wohlbefinden bei und sorgt für ein gutes und gesundes Aussehen. Weit verbreitete Hautkrankheiten wie Akne können dadurch gelindert werden. Beim regelmäßigen Benutzen der Infrarotkabine wird, ähnlich der Sauna, eine unterstützende Wirkung für das Immunsystem festgestellt. Vor allem in der kalten Jahreszeit geht man hier von einem großen Nutzen für die allgemeine Gesunderhaltung aus.

Die Wärme erzeugt im Körper zudem eine Art künstliches Fieber, durch die hohen Temperaturen. Dieser Effekt tötet Bakterien und Viren im Körper ab. Zudem wird der Kreislauf unterstützt. Auch die Durchblutung kann gefördert werden und der Bluthochdruck sinkt in erheblichem Maße.

Aber nicht nur die körperlichen Vorzüge sind zu nennen. Auch für die Seele gilt die Infrarotkabine als Heilmittel. Psychische Belastungen können damit wirksam bekämpft werden. Im Idealfall noch, bevor diese zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Nicht zuletzt trägt die Infrarotsauna zum gesunden Abnehmen bei. Denn in rund einer halben Stunde können bis zu 500 Kalorien verbraucht werden. In gleicher Zeit ist der Effekt bei vielen Sportarten wesentlich geringer.

Zumindest für die Bekämpfung diverser Krankheitssymptome ist die Infrarotsauna geeignet. Wenn sich viele Krankheiten auch damit nicht lindern oder gar heilen lassen – ein gesteigertes Wohlbefinden und die Schmerzlinderung der Patienten sind schon ein großer Fortschritt.



1.5. Die speziellen Auswirkungen auf die Seele

Leider oft unbeachtet und nicht genügend geschützt werden die Nerven und die seelischen Zustände von Patienten. Dabei nehmen derartige Erkrankungen immer mehr zu. Allein die Rate der Burn-Out-Erkrankten hat sich in den letzten Jahren vervielfacht. Anerkannt ist daher inzwischen die Bedeutung einer Infrarotkabine für die Seele. Dank der intensiven Tiefenwirkung, die ein Saunagang in der Infrarotkabine hat, kann man von einer Rund-um-Kur für Körper und Seele sprechen.

Jeder kennt den Effekt, dass Wärme als wohltuend und entspannend empfunden wird. Das ist beispielsweise auch so, wenn wir uns nach einem anstrengenden Tag ins Bett kuscheln können. Diesen nicht messbaren Effekt, den Wärme auf unsere seelische Verfassung hat, kann man auch bei der Infrarotkabine verspüren. Daher wird die Therapie, eine solche Kabine zu nutzen, auch von immer mehr Psychotherapeuten empfohlen. Besonders effektiv ist eine solche „Therapie“, wenn man sich eine Infrarotkabine zu Hause aufstellt, und dadurch nicht nur täglich nutzen kann, sondern vor allem immer dann, wenn man sich besonders abgeschlagen und kaputt fühlt. Denn sich hier aufzuraffen, um eine Wellnessoase oder ein Fitnessstudio aufzusuchen, gelingt den Wenigsten. Dazu kommt, dass eine solche Infrarotkabine für die ganze Familie geeignet ist. Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Sauna, die beispielsweise für kleine Kinder und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen nicht empfohlen wird, bestehen hier keinerlei Probleme für Kreislauf oder Blutdruck. Ganz im Gegenteil: Besonders für diejenigen, die mit körperlichen Einschränkungen leben müssen, ist die Infrarotkabine eine kleine Wellnessoase für zu Hause. Auch für Kinder jeden Alters ist sie geeignet und daher eine echte Familienanschaffung, die sich lohnt. Durch den geringen Platzbedarf ist es auch kein Problem, eine solche Kabine in kleinen Wohnungen unterzubringen oder sich in Gartenhaus oder Hofgebäuden eine Möglichkeit für das Aufstellen einer solchen Kabine zu schaffen. Die Anschaffungskosten variieren stark. Wer sich zum ersten Mal für einen solchen Kauf entscheidet, kann zunächst mit einem preiswerteren Modell beginnen und sich dann eventuell später eine Hochwertigere zulegen. Auch die Größe einer solchen Kabine variiert stark, sodass man sich überlegen sollte, welche Personenzahl die Kabine nutzen möchte und vor allem, ob dies nacheinander oder gemeinsam erfolgen sollte.



1.6. Die Besonderheiten der Farblichttherapie

Seit langer Zeit schon macht sich die Medizin zunutze, dass Farben auf den Menschen eine besondere Wirkung haben. Dies ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen und wird in gewissen Auszügen auch von uns im täglichen Leben genutzt und unbewusst umgesetzt.

Farben können die Stimmung beeinflussen und damit das insgesamt Wohlbefinden. Daher hat man sich überlegt, dass eine Infrarotkabine mit ihren positiven Auswirkungen auf die Nutzer mit einer Farblichttherapie ergänzt werden kann.

Wellness-Einrichtungen, beispielsweise in Hotels oder auch Therapiezentren nutzen diese Art der Behandlung und haben diese entsprechend in ihr Repertoire aufgenommen.

Aber auf die Infrarotkabine zu Hause kann man sich die Farbtherapie zunutze machen. Die ganzheitliche Wirkung auf den menschlichen Körper, die von den Farben ausgeht, ist hier ebenso zu erreichen wie in einer Wellnessoase. Nutzer von Infrarotkabinen sollten sich unbedingt damit beschäftigen. Denn die Wirkung auf das vegetative Nervensystem



besteht aus Assoziationen, die ausgelöst werden. Diese sind sozusagen in unseren Köpfen „programmiert“ und haben so Einfluss auf die Stimmungslage.



Welche Farben bewirken was?

Rot ist eine Signalfarbe, die daher besonders bei Kindern beliebt ist. Sie ist aber auch die Farbe des Feuers und gilt als starke Farbe. Rot kann die Durchblutung anregen sowie Stoffwechsel und Appetit. Rot steht aber auch für kraftvolle Menschen, Liebe und Wärme. Es weckt Leidenschaft und Begeisterung.

Grün wird als Farbe der Natur angesehen und wurde schon vor Jahrhunderten als beruhigend eingestuft. Grün wird auch als Farbe der Erneuerung betrachtet. Hoffnung wird ihr ebenso zugeschrieben wie Wachstum und Natürlichkeit. Grün soll ausgleichend wirken und sorgt dafür, dass man sich erfrischt fühlt.

Blau wird mitunter als aggressiv beschrieben, ist aber auch die Farbe des Himmels und sinngemäß auch die des Meeres. In der heutigen Farblichttherapie gilt Blau als gut für die Kommunikation und präzise Gedanken. Es soll für Schönheit stehen und Sehnsucht. Man fühlt sich ausgeglichen.

Gelb gilt als Farbe des Lichtes und der Sonne. Heiterkeit und Freude werden dieser Farbe zugeordnet. Gelb soll anregend und reinigend wirken. Die Farbe vermittelt Offenheit und Erfolg.

Auch **Türkis**, obwohl keine Grundfarbe, wurde, in die Farblichttherapie mit aufgenommen. Die Farbe soll Wachheit und Klarheit symbolisieren. Es kühlt und sorgt für Beruhigung. Dadurch hilft sie bei depressiven Verstimmungen und besänftigt. Nutzer fühlen sich danach ruhig und klar.

Auch **Violett** spielt eine große Rolle. Es wird der Mystik und Magie zugeschrieben. Violett soll das Unterbewusstsein anregen und das innere Gleichgewicht fördern.



1.7. Ein bisschen Aroma...

Nicht nur die Farben sind ein Zusatz, der besonders Gutes tut. Auch ätherische Öle können als Zusatz für die Infrarotkabine eingesetzt werden. Der Geruchssinn ist in einem erheblichen Maße mit verantwortlich für unser Wohlbefinden. Nicht umsonst können wir jemanden „gar nicht riechen“. Unser Geruch setzt im Gehirn eine Kette in Gang, die uns an bestimmte Dinge erinnert oder uns zu Vorstellungen hinreißt. Aber auch dem Körper tun die ätherischen Öle gut, denn sie tragen zur Entspannung bei. Je nachdem kann ein Geruch beruhigen und entspannen oder auch anregend wirken. Für jede Stimmung lässt sich der passende Duft finden.

Da sich die Düfte untereinander mischen lassen, entstehen unendlich viele Varianten, bei denen man alles finden kann, was gefällt. Aroma-Therapie oder Farblichttherapie, oder auch eine Ergänzung aus beiden, können so die Wirkung der Infrarotkabine verstärken und für Körper und Seele Gutes tun.



2.) „Wie Sie die richtige Infrarotkabine kaufen“

2.1. Voraussetzungen für den Kauf einer Infrarotkabine

Tipp 1: Grundlagen schaffen

Wer die Möglichkeit hatte, sich im Wellnessbereich im Urlaub oder bei Freunden oder eventuell sogar in einer Reha-Klinik von den Vorzügen einer solchen Infrarotsauna zu überzeugen, wird eventuell in Erwägung ziehen, eine solche auch für zu Hause anzuschaffen.

Dafür sind einige Überlegungen notwendig, die im Vorfeld geklärt werden sollten. Da ist zunächst die Frage des richtigen Platzes im Haus. Wo eignet sich die Räumlichkeit dafür, wo ist das Platzangebot entsprechend? Die Infrarotkabine soll eine Möglichkeit werden, einen Wellnessbereich im eigenen Haus zu schaffen. Die Grundüberlegung muss dabei sein, wie viele Personen gibt es im Haushalt, wie groß soll entsprechend das Modell ausfallen und welcher

Platz wird demzufolge benötigt. Anschlusstechnisch wird für eine solche Kabine nicht viel benötigt. Eine einfache Steckdose reicht aus. Der Boden, auf dem die Neuanschaffung aufgestellt werden soll, muss eben und tragfähig sowie trocken sein. Da diese Voraussetzungen in den meisten Räumen erfüllt sind, kann eine Infrarotsauna in jedem



beliebigen Zimmer aufgestellt werden. Das kann ein nicht mehr genutztes Kinderzimmer sein oder die umgestaltete Abstellkammer oder auch ein großes Schlafzimmer, was hierfür zusätzlichen Platz bietet. Je näher der Aufstellort am täglichen Familienleben ist, umso spontaner kann sie genutzt werden. Denn die



Aufheizzeit beträgt nur zwischen 5 und 10 Minuten, was dafür sorgt, dass ein schneller Gang in die Kabine jederzeit möglich ist.

Das ist einer der großen Unterschiede zu einer klassischen Sauna. Hier werden ganz andere Voraussetzungen gebraucht und auch die Vorbereitung ist erheblich länger. Durch die niedrigeren Temperaturen in einer Infrarotkabine wird der Kreislauf weniger belastet, was ein Vorteil für alle die ist, die älter oder gesundheitlich angeschlagen sind. Die Stärkung vom Abwehrsystem und die entgiftende Wirkung sind jedoch vergleichbar. Aber auch diejenigen, die wenig Zeit haben, sind mit dieser Alternative gut bedient. Bereits nach einer halben Stunde setzt der Erholungseffekt ein, und man fühlt sich fit und wesentlich besser als zuvor.

Da eine Infrarotsauna für jedes Alter ideal ist, auch für Kinder, ist es eine gute Anschaffung für die gesamte Familie. Die Vorsorge gegen Erkältungskrankheiten kann so für alle genutzt werden und kostet nicht viel. Denn der Unterhalt einer solchen Kabine kann eher als gering beschrieben werden.



2.2. Welche Typen gibt es?

Tipp 2: Beschäftigen Sie sich mit dem Aufbau und der Steuerung der Infrarotkabine

Inzwischen hat die Beliebtheit der Infrarotkabinen in solchem Umfang zugenommen, dass es zahlreiche Hersteller gibt, die sich damit beschäftigen. Infolge dessen lohnt es sich, vor der Anschaffung alle Möglichkeiten zu überprüfen, sich mit den verschiedenen Typen zu beschäftigen, die es mittlerweile gibt und sich in Verarbeitung und Funktionsweise einzulesen.

Der Aufbau der Kabine besteht entweder aus einfachem Holz oder ist doppelwandig gemacht. Das lohnt sich auf alle Fälle, denn eine gute Isolierung hält den Energieverbrauch gering.

Die Montage sollte einfach sein. Auch eine nachträgliche Umsetzung der Kabine darf kein Problem sein. Sie muss sich auch nach längerem Gebrauch wieder demontieren und neu aufstellen lassen. Nicht alle der Kabinen sind aus Vollholz hergestellt. Es gibt auch Imitate und Furniere. Im Aussehen macht das keinen großen Unterschied. Jedoch in der Qualität. Es ist auf alle Fälle anzuraten, ein Modell aus Vollholz zu nehmen. Das Holz, welches ein natürlicher Werkstoff ist, kann Feuchtigkeit gut aufnehmen und abgeben.



Die in künstlichen Produkten verwendeten Kleber und chemischen Materialien haben hier eventuell Ausdünstungen, die keinesfalls gesundheitsfördernd sind.



Besonders gelobt werden Hölzer wie Fichte oder bestimmte Tannenarten. Auch die kanadische Zeder ist vielfach im Gespräch. Die Hölzer werden naturbelassen und der Holzgeruch, den diese dann bei Erwärmung ausströmen, ist allein schon eine Wohltat für die Sinne.

Die Steuerung der Kabine sollte so einfach wie möglich gehalten werden. Diese werden speziell für diesen Einsatz entwickelt. Die hohen Anforderungen, die hier gestellt werden, müssen auf alle Fälle beachtet werden.

Die Einbauhöhe sollte in Augenhöhe eines normal großen Erwachsenen liegen. Temperaturen und Zeiten sollten so einfach veränderbar sein, dass jeder Laie die Bedienung vornehmen kann.

Beachtet werden sollte beim Kauf außerdem, dass die Steuerung, sofern sie im Inneren der Kabine angebracht ist, nicht zu nah an den Strahlern sitzt. Bei hochwertigen Geräten ist die Steuerung hinter einer Folie verborgen. Diese schützt und ermöglicht dennoch eine optimale Benutzung.

Es gibt für die Steuerung verschiedene Leistungsklassen und auch solche mit besonders hohem Komfort. Sie sind mechanisch oder auch bei teuren Modellen automatisch. Die Steuerungen werden für Flächenstrahler hergestellt, auch für Keramik und Magnesiumstrahler. Bei den meisten Modellen können die Zeit und die Temperatur voreingestellt werden, die Kabine schaltet dann automatisch nach Ablauf der Zeit ab. Achten sollte man darauf, dass die Zeitschaltuhr nicht zu laut ist; manche Modelle ticken recht hörbar.

Meist schaltet sich mit der Heizung auch das Kabinenlicht aus, weil beide verbunden sind.



2.3. Welche Energie wird benötigt?

Tipp 3: Auf die Folgekosten achten

Die Anschaffungskosten für die Infrarotkabine sind das Eine – hier kann man eventuell auch mal ein Schnäppchen machen, und ein hochwertigeres Gerät zum günstigen Preis bekommen. Aber achten sollte man hier keinesfalls nur auf die einmaligen Kosten, sondern auch auf die Folgekosten. Und das sind bei der Infrarotkabine vor allem die Energiekosten.



Bei manchen Modellen ist der Preis für einen Saunagang angegeben. Allerdings kann man sich darauf nicht verlassen, denn die Energiepreise schwanken doch stark. Die Watt-Zahl ist einzig entscheidend und kann Auskunft über den Energieverbrauch geben. Auch müssen in den Bedienungsanleitungen genaue Angaben zur Energieeffizienz gemacht sein.

Auch findet man auf der Homepage vom Anbieter meist Angaben zu dem Stromverbrauch oder den Kosten. Im Allgemeinen kann man diese als gering bezeichnen. Beispielsweise gibt es Kabinen für zwei Personen, die ungefähr eine Leistung von 1.500 Watt haben. Das ist vergleichbar mit einem Staubsauger. Für eine Stunde kann man dann also rund 30 bis 40 Cent rechnen, und das ist ja wirklich wenig. Wenn man dies dann noch mit dem Eintritt in ein Fitnessstudio oder eine Wellnessoase vergleicht... Ist das tatsächlich ein preiswertes Vergnügen, das man sich hier gönnt.



Da man außer den Stromkosten keine Weiteren hat, ist der Betrieb einer solchen Kabine sehr preiswert. Anschlusstechnisch wird auch nur eine vernünftig abgesicherte und normal große Steckdose gebraucht. Zur Pflege des Holzes wird meist kein spezielles Mittel gebraucht. Wer die normalen Hygieneregeln beherzigt, der kann davon ausgehen, dass die Kabine auch nach längerem Benutzen noch aussieht wie neu. Gibt es an den Holzbänken schadhafte raue Stellen oder Flecken, kann ein wenig Sandpapier helfen. Die Wartungsarbeiten sollten so erfolgen, wie in der Bedienungsanleitung vorgegeben. Bei den meisten Modellen gibt es keinerlei Wartungen. Ein feucht-warmes Tuch sollte genügen, um die Sauberkeit zu erhalten. Von aggressiven Reinigern wird dringend abgeraten. Einzig die Garantie ist angemerkt, die meist zwei Jahre beträgt. Sind die Heizstrahler oder sonstige Teile in dieser Zeit defekt, sollte man sich an den Händler oder Hersteller wenden. Ist die Garantie abgelaufen und es muss ein Ersatzteil her, so gibt es bei den meisten Herstellern einen Online-Shop. Hier kann man sicher sein, das passende Teil zu erwerben.



2.4. Die Strahler, das Herzstück der Kabine

Tipp 4: Auf die Qualität der Strahler achten

Die Kabine besteht zum einen aus der Hülle – also dem Holzhaus, das die Kabine bildet, ähnlich einer klassischen Sauna. Dazu kommt die Steuerung, die in verschiedenen Qualitäten erhältlich ist und sich im Innenraum der Kabine befinden sollte.

Das Herzstück der Infrarotkabine sind jedoch die Infrarotlampen. Der Infrarotbereich wird prinzipiell unterschieden. Der Bereich A wird im Großen und Ganzen nur von Medizinern unter Aufsicht angewendet.

Dieser Bereich hat die größte Eindringtiefe. Zwar kann man sich Strahler der Klasse A auch in privaten Kabinen anbringen lassen, sollte hier aber keinesfalls auf eine Schutzbrille verzichten. Denn die Infrarot-A-Strahlung kann die Netzhaut des Auges schädigen und dauerhafte Schäden verursachen. Zudem sind für die A-Strahler Sicherheitsabstände einzuhalten, die 40 bis 60 Zentimeter betragen sollen. Kleine Sitzkabinen scheiden somit aus, da dort dieser Abstand niemals einzuhalten wäre.

Vor der Kaufentscheidung sollte man sich mit den verschiedenen Arten der Strahlungen auseinandersetzen und sich an eine Firma wenden, die möglichst alle in Frage kommenden Infrarottechniken herstellt. Ein guter Berater und Verkäufer bezüglich einer Infrarotkabine wird dem Kunden sagen, welche Möglichkeiten es gibt, und was für ihn besonders gut geeignet ist. Dafür ist es nötig anzugeben, welchen Zweck man mit der Anschaffung verfolgen möchte. Soll es tatsächlich „A“ um einen medizinischen Nutzen gehen, um Krankheitssymptome zu lindern, oder „B“, zur Prophylaxe dienen und kleinere Unannehmlichkeiten zu behandeln, oder kommt Technik „C“ in Frage, die zur Erholung am Besten geeignet ist.

Zu erkennen sind diese Strahler an der Schnelligkeit, in der sie heiß und rot werden. Bei den A-Strahlern beispielsweise kann beobachtet werden, dass er sofort nach dem Einschalten glüht und leuchtet.



Die unterschiedlichen Strahler-Typen bezeichnen die Eindringtiefe und die Wellenlänge. Typ A dringt 4-5 mm tief ein und hat eine Wellenlänge von 780 bis zu 1400 nm. Typ B ist schon besser verträglich und dringt rund 2 mm tief ein. Die Länge der Wellen beträgt hier 1400 bis 3000 nm. Unter C versteht man die leichtesten Infrarotwellen, die nur 0,1 mm eindringen und über 3000 nm erreichen. Beim Auftreffen auf den Körper werden die meisten der Strahlen in Wärme umgewandelt. Diese Wärme ist es, deren Eindringen in den Körper wir spüren.

Schon vor Jahrzehnten, als die Infrarotkabine noch nicht erfunden war, und deren Wirkung noch nicht ausreichend erforscht, gab es schon die sogenannten Rotlichtlampen, die bei entsprechenden Krankheiten oder Unwohlsein auf die betreffenden Körperstellen gerichtet wurden. Hierfür war schon die entsprechende Wirkung der Wärme aufgegriffen worden.

Auch die Bauart der Strahler ist verschieden. Es gibt Keramikstrahler und Flächenstrahler. Wofür man sich hier entscheidet, hängt von den persönlichen Wünschen ab.

Der Keramikstrahler hat eine lange Lebenszeit und ähnelt in seinem Äußeren einem stabförmigen Rohr.

Flächenstrahler sind verschiedene kleine Widerstandsdrähte, die sich auf einer Folie oder auf Karbonplatten befinden. Die elektrische Spannung sorgt für langwelliges Infrarot.



2.5. Das Zubehör

Tipp 5: Nützliches Zubehör erwerben

Für das entspannende Vergnügen in einer Infrarotkabine gibt es zahlreiches Zubehör. Das sind beispielsweise die Farblichter, die bereits erwähnt wurden, aber auch anderes. Wer auch beim Entspannen gern Musik hört, der kann sich ein Radio oder einen CD-Player einbauen lassen.

Besonders Punkte für die Bequemlichkeit und die Entlastung des Rückens gibt es ergonomisch geformte Rückenlehnen. Wer also gern Lesen möchte oder sonst gerne im Sitzen relaxt, dem sei eine solche empfohlen. Mit dabei, bei entsprechender Qualität: Abgerundete Sprossen gegen Druckstellen am Körper und ein Verrutschschutz.

Auch ein Keilkissen gibt es als Zubehör sowie Sitzpolster aus langlebigem Schaumstoff. Wegen der Hygiene sollte man hier darauf achten, dass man Kissen erwirbt, die mit abziehbaren und waschbaren Überzügen ausgestattet sind.

Zusätzlich gibt es Zeitschriftenhalter und Ablagefächer, die sich gut einbauen beziehungsweise anbringen lassen.

Als Zusatz im anderen Sinne kann man die Möglichkeiten der Farblichttherapie und der Aroma-Therapie bezeichnen. Beide sind als Ergänzungen für die Infrarotkabine ideal.



2.6. Infrarotkabine im Vergleich zur klassischen Sauna

Tipp 6: für welche von beiden sollte man sich entscheiden?

Wer über die Anschaffung einer Infrarotkabine nachdenkt, hat dafür meist einen konkreten Anlass. Entweder, man hat die Möglichkeit gehabt, eine solche auszuprobieren oder es ist Zeit, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.

Jedoch stehen viele dann vor der Wahl, ob es tatsächlich eine Infrarotkabine sein soll, oder lieber doch eine klassische Sauna. Beides ist für zu Hause erhältlich und kann im privaten Bereich integriert werden.

Der Begriff „Sauna“ an sich ist nicht geschützt, und kann von jedem Hersteller für alle Produkte verwendet werden, in denen man schwitzt.

Die Sauna, wie der Begriff eigentlich verwendet wurde, hat eine durchschnittliche Temperatur von immerhin 80 bis 100 Grad Celsius. Bekannt sind hier die Block-Sauna oder auch Finnische Sauna. Allerdings gibt es viele Nutzer, die in einer solchen Sauna Kreislaufprobleme bekommen und diese daher nicht verwenden können oder wollen.

Eine etwas kühlere Variante ist das Sanarium. Hierbei handelt es sich um eine Mischung aus Dampfbad und Sauna. Hier liegen die Temperaturen bei 60 Grad und die Luftfeuchtigkeit ist mit rund 50% höher als in der klassischen Sauna. Dadurch ist diese Variante für den Kreislauf viel schonender. Sie wird vor allem empfohlen, um den Blutdruck zu senken. Bekannt ist diese Art der Sauna auch unter Niedrigtemperatur-Sauna oder Bio-Sauna. Auch hier ist es möglich, zusätzlich farbiges Licht einzusetzen und damit besondere Effekte zu erzielen, die je nach Farbe auf Körper und Seele wirken.

Auch ein reines Dampfbad hat seine Fans. Nochmals etwas kühler, liegt die Temperatur hier bei 38 bis 55 Grad Celsius. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei 100 %. Bekannt ist diese Art zu schwitzen schon seit den alten Römern, die dem römisch-irischen Dampfbad seinen Namen gaben.



Für den Hausgebrauch gibt es Kombinationen aus Dampfbad und Dusche, die man anstelle einer normalen Dusche im Badezimmer einbauen kann.

Am schonendsten für den Körper und daher immer beliebter sind aber die Infrarotkabinen. Alle Varianten haben ihre Berechtigung und ihre Liebhaber. Jedoch hat die Infrarotsauna einige Vorteile, noch außer der Kreislaufschonung. Denn sie ist ohne großen Aufwand in einem gewöhnlichen Zimmer aufstellbar, sodass sie in jede Wohnung integriert werden kann.

Einer klassischen Sauna werden Wirkungsweisen nachgesagt wie Training für Blutgefäße und Herz- sowie Kreislauf; sie stärkt das Immunsystem und entspannt die Muskulatur. Auch die Erweiterung der Bronchien ist bekannt und die Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die Infrarotkabinen sind gegen die Sauna noch relativ jung, weshalb die Erkenntnisse über die Wirkungen nicht ganz so fundiert sind. Aber aus den Erfahrungen der letzten Jahre kann dennoch gesagt werden, dass auch hier ein Training für Herz- und Kreislauf erfolgt und der Stoffwechsel angeregt wird. Zudem entspannt die Muskulatur und die Beweglichkeit wird verbessert. Außerdem kann durch die punktgenaue Einwirkung der Wärme eine Verbesserung von Beschwerden, insbesondere im Rücken- und Gelenkbereich, erreicht werden.

Der größte Vorteil der Infrarotkabine ist, dass sie für die ganze Familie geeignet ist, und zwar auch für kleine Kinder, Senioren oder diejenigen, die körperliche Einschränkungen haben. Von der Sauna wird diesem Personenkreis eher abgeraten oder es muss eine gründliche Untersuchung durch einen Arzt vorausgehen.

Die wohltuende Tiefenwärme wird in beiden Geräten produziert, jedoch auf verschiedene Art und Weise. Die Wärme, die in der Sauna durch den Saunaofen kommt, ist die sogenannte Konvektionshitze. Die Infrarotkabine gleicht eher der Sonnenstrahlung.

Anschlusstechnisch ist die Infrarotsauna einfacher in einer Wohnung zu integrieren, da sie mit einem normalen Stromanschluss auskommt. Für eine klassische Sauna ist ein Starkstromanschluss nötig. Auch die Energiebilanz der Sauna ist ungefähr um das 5fache höher als die der Infrarotkabine.



2.7. Welche Informationen stehen für den Käufer bereit?

Tipp 7: Auf gute Kundenberatung und qualitativ hochwertige Unterlagen achten

Die Unterlagen zur Infrarotkabine sind sehr wichtig und enthalten alle notwendigen Infos. Daher sollte hier auf Übersichtlichkeit geachtet werden und darauf, dass der Informationsgehalt wirklich gut ist. Manche dicke Beschreibung sagt wenig aus, das dafür aber in 20 Sprachen.

Der Verkäufer sollte kompetent sein, und auch zu ausgefallenen Fragen etwas zu sagen haben. Kann er zu etwas keine Auskunft geben, sollte er sich entsprechend schnell darum kümmern und dies nachholen können.

Auch zu den Informationen gehören die Materialien und auch ein paar Sätze über die Montage. Hier kann eventuell auch das Internet helfen, wenn es zu dem speziellen Modell schon ein paar Kundenrezessionen gibt.

Wozu ebenfalls eine Erwähnung lohnt – Gewährleistung und Garantie. Der Service nach dem Verkauf lässt oft sehr zu wünschen übrig.



2.8. Lieferung und Montage

Tipp 8: Beim Kauf auf Lieferbedingungen achten – etwas mehr auszugeben kann sich lohnen

Egal, wo und was man kauft, entscheidend ist, wird geliefert und wenn ja, ist dies im Preis enthalten? Aber damit ist noch lange nicht alles geklärt. Denn bei der Lieferung gibt es bestimmte Unterschiede. Erfolgt sie nämlich „frei Bordsteinkante“ heißt das für den Kunden, dass er am Anlieferungstag samt ein paar helfender Hände zur Stelle sein muss, sonst steht die Lieferung gegebenenfalls im Regen.

Mitunter heißt die Bedingung auch: Bis hinter die erste Tür. Wenn diese aber vom Aufstellort durch Treppen getrennt ist, kann auch das zur Hürde werden.

Eine „richtige“ Lieferung ist es nur, wenn die Ware bis in das entsprechende Zimmer gebracht wird. Und hier taucht gleich die nächste Frage auf: Sind Teile dabei, die an manchen Durchgängen, Türen oder Treppen Schwierigkeiten machen?

Werden mehrere Personen benötigt? Erfolgt das Aufstellen von der Lieferfirma und wenn ja, kostet dies extra? Wenn nein, ist die Aufbauanleitung so verständlich, dass auch ein Laie damit klar kommt? Welches Werkzeug wird benötigt? Sollte dies Spezialwerkzeug sein, welches nicht in jedem Haushalt vorhanden ist, sollte es in der Lieferung beinhaltet sein.

Ein guter Händler steht seiner Kundschaft auch nach dem Kauf noch mit Rat und Tat zur Seite, beispielsweise bei Problemen mit dem Aufbau.



3.) Fazit

Eine Infrarotkabine kann eine Anschaffung fürs Leben sein, wenn alle Tipps beherzigt werden und man auf ein Qualitätsprodukt setzt. Insgesamt ergibt die Rezension aller Kunden ein sehr gutes Urteil zu Gunsten der Infrarotkabine. Sie ist auf keinen Fall schädlich und kann in vielen Punkten nützlich sein. Wer sich in einer solchen Kabine wohlfühlt, der sollte sich durchaus mit dem Kauf eines solchen Gerätes anfreunden.

Die Anschaffungskosten sind vertretbar, zumindest wenn man sich mit einem guten Basismodell begnügt und die Unterhaltungskosten sind außerordentlich gering.

Wer sich unsicher ist, kann dank der Modelle in Wellnessoasen oder Fitnessstudios eine Probesitzung machen. Auch die zahlreichen Zubehörmöglichkeiten wie Farbtherapie und Ähnliches können sich lohnen, wenn man diese entsprechend einsetzt.

Auf alle Fälle sollte dem Kauf vorausgehen, sich gründlich mit der Thematik auseinanderzusetzen und so viele Informationen wie möglich einzuholen. Bei einer solchen Anschaffung sollte kein zeitlicher Druck entstehen, sondern alle Informationen müssen überprüft werden. So können alle mit ihrer Infrarotkabine lernen, sich selbst etwas Gutes zu tun und den Alltag etwas entspannter zu meistern.

"Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Arthur Schopenhauer

**Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für SEINE Krankheit opfern.**

Bei weiteren Fragen können Sie mich auch gerne telefonisch kontaktieren

Michael Edlinger

+43 664 39 34 322

www.trade-line-partner.com