

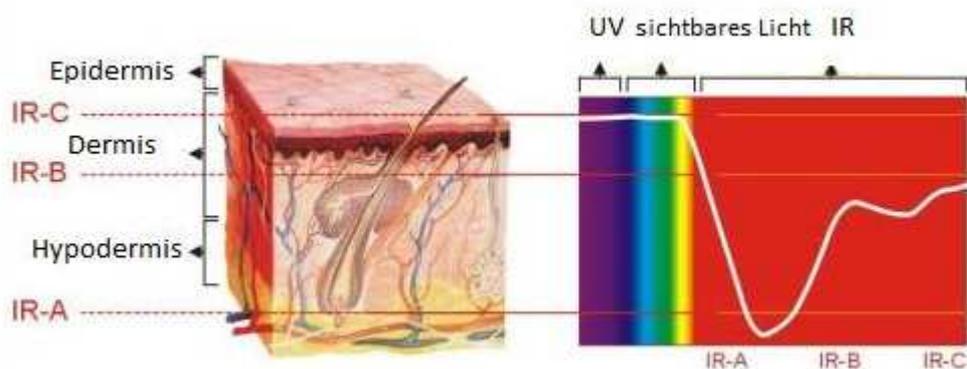
# Infrarot - Tiefenwärme

**Infrarot ist eine wirkungsvolle Methode zur Gewichtsabnahme.** Das Gewebe und die Muskeln werden blitzschnell erwärmt, die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt, wodurch die Verbrennung des Fettgewebes und die Reduzierung der Cellulite gefördert werden. Dies führt letztendlich zur Gewichtsabnahme.

Die wichtigsten Vorteile liegen in der blitzschnellen Erwärmung des Unterhautfettgewebes und der Muskeln, was wiederum zur Erhöhung des Stoffwechsels und Verbesserung der Durchblutung führt. Die Infrarotbestrahlung wird erfolgreich bei Übergewichtsproblemen, zur Reduzierung der Cellulite und auch bei Hautkrankheiten eingesetzt. Unter den Methoden zur Verbesserung des Aussehens von problematischen Körperpartien ist Infrarot das Neueste. Das Gerät stellt eine hervorragende Ergänzung zu Unterdruckgeräten dar und ist eine geprüfte Neuheit auf dem Markt.

## Die wichtigsten Vorteile von Infrarot - Geräten

- Bekämpfung von Cellulite
- Wirkt gegen Muskelverspannungen
- Bessere Durchblutung (die Haut wird elastischer und straffer)
- Wirkt gegen das Gefühl von „kalten Füßen“
- Schnellere Fettverbrennung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Gewichtsverlust



**IR-A-Kurzwellen:** Wärme dringt in die Haut, bis tief zu den Blutgefäßen

**IR-B-Mittelwellen:** Wärme dringt weit in die Dermis

**IR-C-Langwellen:** Hitze wärmt die Oberflächenschicht der Haut

Diesen Effekt macht man sich – neben der körperlichen Anstrengung - bei vielen Methoden zum Abnehmen zunutze, so zum Beispiel beim Joggen oder in der Sauna, aber auch bei der seit mehr als dreißig Jahren angewendeten Infrarot-Tiefenwärme-Behandlung.

### **Was ist Infrarot-Tiefenwärme?**

Bei der Infrarot-Tiefenwärme-Behandlung bedient man sich des physikalischen Phänomens der Wärmestrahlung, die auch Infrarotstrahlung genannt wird. Sie existiert als ein nicht sichtbarer Teil der Strahlung unserer Sonne und besteht aus einer elektromagnetischen Strahlungsfrequenz von ca. 0,07 bis ca. 100,0 Mikrometern. Viele andere Wärmequellen erzeugen ebenso diese Strahlen, die durch Infrarot-Tiefenwärme-Behandlung intensiviert werden.

### **Wie wirkt die Infrarot-Tiefenwärme?**

Die Wärmestrahlung der Infrarot-Tiefenwärme dringt direkt in das Körpergewebe ein und führt zu einer raschen Erwärmung bis tief in die inneren Organe. Dabei werden zunächst Muskelverspannungen gelockert und der Kreislauf angeregt. Durch die Durchblutungssteigerung kommt es zu einer verstärkten Ausschwemmung von Schlackenstoffen aus dem Gewebe, die Sauerstoffzufuhr wird verbessert und die Temperaturerhöhung durch die Tiefenwärme bewirkt einen sogenannten Saunaeffekt im Körper.

Bekanntermaßen führt der regelmäßige Saunabesuch wie eben auch die Infrarot-Tiefenwärme-Behandlung zu einer Steigerung der Abwehrkräfte und hat – ähnlich wie die Körpererwärmung beim Fieber – einen Einfluss auf schädliche Mikroorganismen. Daneben und nicht zuletzt bedient man sich dieses Saunaeffekts bei der professionellen Infrarot-Tiefenwärme-Behandlung, weil der Körper zum Herunterkühlen der erhöhten Temperatur sehr viel Schweiß produziert. Im Vergleich zur Sauna wird durch die Infrarot-Tiefenwärme in etwa doppelt so viel Schweiß erzeugt, wobei der Anteil an anderen Bestandteilen außer Wasser noch wesentlich höher liegt. Wir erinnern uns, dass die Produktion von einem Gramm Körperschweiß ca. 0,586 kcal verbraucht und können folgern, dass bei der Tiefenwärme-Behandlung, wenn dabei ca. ein Liter Schweiß produziert wird, etwa 600 kcal verbraucht werden. Das ist so viel, wie man sonst nur bei starken körperlichen Anstrengungen verbraucht: eine Tiefenwärme-Behandlung von ca. 30 bis 40 Minuten Dauer verbraucht so viel Energie wie eine Stunde Joggen oder Schwimmen, 80 Minuten Radfahren oder Holzhacken oder eine halbe Stunde Rudern –  
**und das alles ohne Anstrengung, bequem im Liegen.**

## **Welche Effekte hat die Infrarot-Tiefenwärme?**

Die wesentlichen positiven Behandlungseffekte der Infrarot-Tiefenwärme sind:

- Abnehmen ohne Diät und ohne Anstrengung
- Bessere Durchblutung der Haut, dadurch Verbesserung der Hautstruktur und weichere, reinere Haut, hilfreich bei vielen Hautunreinheiten
- Bessere Durchblutung von Muskeln und Bindegewebe, dadurch Lockerung von Verspannungen und eine bessere Haltung
- Steigerung der Abwehrkräfte, weniger Anfälligkeit gegen Krankheiten wie Grippe und Erkältung
- Daneben gibt es noch viele Beschwerden und Störungen, die auf den Temperaturanstieg bei der Infrarot-Tiefenwärme-Behandlung positiv reagieren, so zum Beispiel; Muskel- und Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, schnelle Ermüdbarkeit und vieles mehr.

## **Gibt es Einschränkungen für die Behandlung mit Infrarot-Tiefenwärme?**

Vor einer Infrarot-Tiefenwärme-Behandlung sollten Sie, genau wie vor einem Saunabesuch, abklären, ob es bei Ihnen Erkrankungen gibt, die eine Tiefenwärme-Behandlung ausschließen. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich nicht sicher sind, so zum Beispiel bei bestimmten Herz-, Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen.

Während der Tiefenwärme-Behandlung sollten Sie auf eine mineralstoffreiche Ernährung achten, Mineralwasser, viel frisches Obst und Gemüse helfen, die mit dem Schweiß ausgeschiedenen Mineralien wie Kalium und Magnesium wieder aufzufüllen.