

Wellness – Wärme tut gut, besonders bei den aktuell kühlen Temperaturen. Wenn ein Entspannungsbad nicht genug und eine klassische Sauna zu heiss ist, könnte eine Infrarotkabine genau das Richtige sein. Kurt Allenspach von Allwaspa klärt im Interview die wichtigsten Fragen dazu.

Aufwärmen von innen dank Infrarotkabine

HAUSEIGENTÜMER: Besonders an trüben Wintertagen sehnen wir uns nach Wärme. Es gibt viele Möglichkeiten, Wärme zu tanken, beispielsweise bei einem Gang in die Infrarotkabine. Aber wie funktioniert eine Infrarotkabine eigentlich genau?

KURT ALLENSPACH: Eine Infrarotkabine arbeitet mit zielgerichteten und intensiven Infrarotstrahlen. Diese treffen auf die Haut und dringen – je nach Stärke der Strahlung – bis zu 2 Millimeter ein. Dadurch entsteht im gesamten Körper langsam und schonend die erwünschte Wärme. Das alles geschieht bei einer angenehmen Kabinentemperatur von rund 45 Grad Celsius.

■ **Welchen Effekt hat die Nutzung einer Infrarotkabine auf den Körper?**

Die Nutzung einer Infrarotkabine kann dabei helfen, Verspannungen zu lösen, Gelenkschmerzen zu lindern und das Immunsystem zu stärken.

■ **Das klingt ähnlich wie ein Saunagang. Was ist der Unterschied zwischen der Sauna und einer Infrarotkabine?**

Es bestehen wesentliche Unterschiede zwischen der Sauna und einer Infrarotkabine. Zum einen herrschen in einer Infrarotkabine bei rund 45 Grad Celsius etwa halb so hohe Temperaturen wie in der klassischen Sauna. Durch die schonenderen Temperaturen eignet sich die Infrarotkabine auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter.

Aufgrund der vergleichsweise niedrigeren Temperatur dauert ein Aufenthalt in der Infrarotsauna rund 40 Minuten am Stück. Wohingegen ein Saunagang in mehreren Teilen von jeweils rund 15 Minuten stattfindet. Bei beiden Varianten findet das Schwitzen übrigens in gleichem Ausmass statt.

■ **Sie erwähnen, dass die Infrarotkabine durch die schonenden Temperaturen auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter geeignet ist. Für wen ist dieses Wellnessgerät nicht geeignet, und bestehen bei der Nutzung potenzielle Gefahren?**

Eine sichere und zertifizierte Infrarotkabine ist grundsätzlich für jeden geeignet, und zwar vom Säugling bis ins hohe Alter. Verfügt jemand über einen Herzschrittmacher, ist die Nutzung einer Infrarot-



Die «Infrarot S1» des Herstellers KLAFS ist als komplett geschlossenes, mobiles System konzipiert. Per Knopfdruck fährt sie in weniger als 20 Sekunden von 45 Zentimetern zu einer 1,15 Meter tiefen, funktionsbereiten Infrarotkabine aus. Weitere Informationen: www.klafs.ch BILD ZVG KLAFS

kabine gefährlich und es sollte in jedem Fall davon abgesehen werden.

Vorsicht ist zudem bei der Auswahl der Kabine beziehungsweise der Strahlung geboten. Sogenannte Infrarot-A-Strahlen können die Haut beschädigen und sollten nie ohne medizinische Begleitung angewendet werden. Für den privaten Gebrauch sind deshalb ausschliesslich Kabinen mit Infrarot-B- und C-Strahlung angezeigt.

Bei der Auswahl einer Infrarotkabine ist es wichtig, auf geprüfte Qualität zu setzen und das Produkt, wenn immer möglich, vor dem Kauf zu testen sowie den individuellen Gesundheitszustand vorab mit einem Arzt zu besprechen.

■ **Wie oft benutzt man eine Infrarotkabine, um die besten Resultate zu erzielen?**

In der Startphase werden die besten Resultate bei einer Häufigkeit

von dreimal pro Woche erzielt. In dieser Phase sollen Beschwerden wie beispielsweise Verspannungen gelindert werden. Ist das erreicht, folgt die Erhaltungsphase mit zwei Gängen pro Woche zur Prävention.

■ **Wie viel Platz benötigt eine Infrarotkabine zuhause und welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?**

Die kleinste verfügbare Infrarotkabine in unserem Sortiment findet bereits auf einem Quadratmeter Platz. Eine bequeme Kabine zum Liegen benötigt aber natürlich mehr Raum – mindestens aber 1,5 Quadratmeter.

Die Installation der Kabine ist dabei sehr einfach und unkompliziert. Zusätzlich zum Platz für die Kabine wird lediglich eine konventionelle Haushaltssteckdose benötigt.

Die Stromkosten pro Sitzung liegen übrigens bei ungefähr 40 Rappen pro Sitzung.



Die hochwertigen Infrarotkabinen des Herstellers Jenny & Weber werden auch auf professionellem Niveau von Spitzensportlern wie Chrigu Stucki und Giulia Steingruber oder den Teilnehmern des Tennisturniers Swiss Indoors in Basel eingesetzt. Weitere Informationen: www.jewe.ch BILD ZVG JEWE



Das Schweizer Unternehmen ALLWASPA bietet hochwertige Infrarotkabinen an. Als Kunde hat man die Möglichkeit, die gewünschte Kabine vor dem Kaufentscheid sechs Wochen unverbindlich im eigenen Zuhause zu testen. Weitere Informationen: www.allwaspa.ch BILD ZVG ALLWASPA

Senkrechtlift: Die Alternative zum Aufzug



- Nachträglicher Einbau möglich
- Wenige bauliche Anpassungen
- Tiefe Unterhaltskosten
- Individuelles Design

www.garaventlift.ch

Garaventa Liftech AG
Treppen- & Senkrechtlifte
Fännring 2 · 6403 Küsnacht am Rigi
T 041 854 78 80 · E info@garaventlift.ch 