



## Infrarot - Das Geheimnis neuer Vitalität

Es wird Frühling - und mit den ersten Sonnenstrahlen hebt sich die Stimmung. Die Seele tankt auf. Alle Lebewesen genießen diese Zeit. Schade, dass sie im Herbst wieder zu Ende geht. Mit den Wärmekabinen ist diese wohltuende Wirkung nicht mehr von Wetter und Jahreszeit abhängig. Ihnen steht die erholsame Atmosphäre jederzeit zur Verfügung, jedoch

ohne die schädlichen UV-Strahlen der Sonne. Erleben Sie mit Infrarot die gesunden Strahlen der Sonne wann immer Sie neu auf-tanken möchten.



Besonders zu empfehlen ist eine Infrarot-/Wärmekabine bei Rücken und Gelenkbeschwerden, sowie zur Regeneration nach dem Sport!

Die Infrarot-/Wärmekabine bietet

Vitalität, Erholung und Entspannung auf schnelle und sanfte Weise. Bei der Nutzung ist das Schwitzen einerseits sehr intensiv, andererseits aber ausgesprochen angenehm und kreislaufschonend. Schon 30 Minuten intensiver Aufenthalt in der Wärmekabine genügt, um eine wohltuende Entspannung zu spüren.

Die Infrarot-/Wärmekabinen eignen sich für alle Generationen. Die Temperatur darin liegt zwischen 40 und 60 °C. Es wird keine Feuchtigkeit entwickelt. Der Aufbau ist daher in jedem Raum einer Wohnung möglich. Der Stromanschluss erfolgt über eine normale Steckdose.

Infrarotwärme ist Tiefenwärme. Die Strahlungs-energie wird über bestimmte Wellenlängen trans- portiert. Die Luft wird gering, bzw. gar nicht erwärmt. Es werden nur Gegenstände erwärmt, auf die die Infrarotstrahlen treffen.

Damit Sie die Wärme der Infrarotstrahlen optimal für sich und Ihren Körper nutzen können, ist es wichtig, dass Sie darauf achten, dass die Infrarotstrahler nicht durch Gegenstände verdeckt werden.

Die Strahlen dringen mehrere Millimeter tief in die Haut ein, wobei sich die darunter liegenden Gewebeschichten ebenfalls erwärmen. Dadurch wird die Körpertemperatur erhöht und ein



## Schwitzen

„von innen“ hervorgerufen. Schadstoffe, die unter der Haut und im Körperfett gelagert sind, werden ausgeschieden. Die Haut wird gereinigt, Kreislauf und Stoffwechsel werden ange-regt. Die Nutzung einer Wärmekabine hilft bei der Entschlackung des Körpers. Die Regene-ration nach sportlicher Anstrengung, sowie bei Muskelverkrampfungen und Zerrungen wird gefördert.

KARIBU bietet zwei Arten von Wärmekabinen an: Modelle mit Infrarot-Strahlung aus punkt-oder linien- förmigen Quellen und Modelle mit homogener Strah- lungsverteilung durch Flä- chenstrahler.

Für jeden ist eine Form dabei. Unabhängig davon, ob Sie mit einer, zwei oder mehreren Personen, in einem kleinen oder großen Raum, Ihre Infrarotkabine nutzen wollen, das KA-RIBU-Sortiment bietet eine vielfältige Auswahl von verschiedenen Größen.

## Vital und fit durch Wärme

Wärme ist die Quelle menschlicher Energie und ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Sie hat eine stimulierende Wirkung, die zur Steigerung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens beiträgt. Der Stoffwechsel wird angeregt, Beweglichkeit und Le-bensfreude steigern sich.

Halten Sie sich fit und gönnen Sie sich und Ihrem Körper ent-spannende Momente in einer Infrarot- und Wärmekabine.

Sportler und Ärzte wissen schon lange um die wohltuenden Ei-genschaften von Infrarotstrahlen und setzen sie deshalb gezielt ein. Stärken Sie Geist und Körper und erhöhen Sie Ihre Lebens-qualität. Aufgenommen durch die oberen Hautschichten, dringt die angenehme Wärmeenergie tief in den Körper ein. Die Erhö-hung der Körpertemperatur und gesundes Schwitzen sind weite-re positive Folgen

### Wirkung von Infrarot-Strahlung

Infrarotstrahlen setzen sich theoretisch unendlich weit fort, wenn sie nicht durch einen Körper oder Gegenstand aufgehalten werden.

Das Infrarot-Spektrum besteht aus Wellenlängen von 760 bis 10.000 Nanometer (nm). Dieses Spektrum wird in drei Abschnit-te, A, B und C unterteilt, deren Wirkung unterschiedlich ist. Ne-benstehend ein Überblick.

**Infrarot-A Strahlen:** Kurzweilige Strahlung mit Wellenlängen von 760 bis 1.400 nm, dringt bis in die untersten Hautschichten ein und ruft die wirkungsvollste Wärmeverteilung im Körper hervor. Die biopositive Wirkung ruft intensives Schwitzen hervor und schwemmt dadurch auch Giftstoffe aus dem Körper.

**Infrarot-B Strahlen:** Mittelweilige Strahlung mit Wellenlängen von 1.400 bis 3.000 nm, dringt bis in die mittleren Hautschichten vor und bewirkt eine rasche Verteilung der Wärme im Körper.

**Infrarot-C Strahlen:** Langweilige Strahlung mit Wellenlängen von 3.000 bis 10.000 nm, durchdringt nur die oberste Hautschicht und erwärmt sie. Die empfundene Wärme zieht nach einiger Zeit in die Unterhaut und ins Blut, das die Wärme durch den ganzen Körper transportiert. Es beginnt der Vorgang des Schwitzens.

## 10 Fragen zum Thema Infrarot- und Wärmekabinen



### Welchen Nutzen hat die Infrarotstrahlung für mich und meine Gesundheit?

Verbesserung des Wohlbefindens, Entschlackung des Organismus und Steigerung der Abwehrkraft, Verbesserung der Durchblutung des Körpers, Entspannung der Muskulatur.

### Welche Technik liegt dem zugrunde?

Die Infrarotstrahlen der Wärmekabine haben nichts zu tun mit Röntgenstrahlen, mit Ultraviolettstrahlen, mit Mikrowellen oder mit Radarwellen. weka verzichtet bewusst auf die Infrarot A-Strahlung, da diese ausschließlich bei rein klinischen Bedingungen Anwendung finden sollte. In der von uns verwendeten Infrarot-Wärmekabine kommt Infrarot-C-Strahlung zum Einsatz. Die Erwärmung des

Körpers erfolgt auf induktivem Weg durch Infrarot-C-Strahlung bei der angenehmen Lufttemperatur von nur ca. 50°C in der Infrarot-Wärmekabine.

### Wann sollte man nicht in die Infrarotkabine?

Bei akuten Entzündungen. Bei unerwünschter Aktivierung chronischer Entzündungen. Bei Stoffwechselkrisen. Der behandelnde Arzt entscheidet.

### Wie oft und wie lange sollte ich in der Infrarotkabine schwitzen?

Wöchentlich einmal, jeden dritten Tag, alle zwei Tage oder auch täglich - ganz nach Verträglichkeit, Befindlichkeit und Belieben des Nutzers. 20-30 Minuten oder auch länger. Die Tageszeit entscheidet der Nutzer nach seinen persönlichen Erfahrungen. Das Farblicht (wenn vorhanden) wählt jeder so, wie es ihm am besten gefällt.

### Was muss ich bezüglich der Anwendung beachten?

Trocken bzw. abgetrocknet in die Kabine gehen. Nicht mit vollem Magen. Möglichst ausgeruht und entspannt die Kabine nutzen. Je ausgeruhter der Organismus, um so besser die Wärmeregulation und das Schwitzen. Vor und nach der Nutzung Flüssigkeit aufnehmen (Mineralwasser, Tees). Nach dem Schwitzen lauwarm duschen. Sie fühlen sich frisch, wie neu geboren!

### Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ich bei mir zu Hause eine Infrarotkabine nutzen kann?

Sie brauchen nur einen guten Quadratmeter Fläche in einem wenigstens 210 cm hohen Raum für Keramikstrahler- bzw. 220 cm hohen Raum für Flächenstrahlerkabinen und eine Steckdose.

### Wie kann ich die positive Wirkung zusätzlich steigern?

Mein Tipp: Treiben Sie regelmäßig Sport und praktizieren Sie die Kneippschen Gesundheitsempfehlungen.

### Was ist eigentlich der Unterschied zwischen den hochwertigen Infrarot-Keramikstrahlern und den neuen wekaTherm Infrarot-Flächenstrahlern?

Bei den klassischen sicherheitsgeprüften Keramikstrahlern handelt es sich um linienförmige Wärmequellen. Eine breite konkave Strahlereinfassung reflektiert die Strahlung gleichmäßig und relativ großflächig in die Kabine zurück. Die neuen hochwertigen Flächenstrahler verteilen Ihre Wärme parallel von einer Fläche, nicht von einem Punkt aus, d.h. die ganze Kabine wird von den angenehmen Wärmestrahlen erfasst. Dadurch wird eine

geradezu homogene Strahlenverteilung sowie eine besonders milde Wärme innerhalb der Kabine erzielt.



### Gibt es eine Altersbeschränkung für die Nutzung der Infrarotkabinen?

Grundsätzlich kann jeder, gleich welchen Alters, die Infrarot-Kabine benutzen. Das Kleinkind genauso wie Menschen beispielsweise über 80 Jahre. Voraussetzung sollte jedoch immer sein, dass der Nutzer die Wärme verträgt und ärztlicherseits keine Einwände bestehen. Im Zweifel entscheidet der behandelnde Arzt.

### Welche Wellenlängen empfehlen Sie?

Wir empfehlen und nutzen für unsere Infrarot-Wärmekabinen ausschließlich die Infrarot-C-Strahlung. Diese liegt im Wellenbereich von 3 bis 100 Mikrometer, bzw. 3.000 bis 100.000 Nanometer. Im Gegensatz zur Infrarot-A-Strahlung konnten für die Infrarot-C-Strahlung keine negativen Einflüsse ermittelt werden. Die Infrarot-C-Strahlung verbessert die Leistungsfähigkeit und die Rehabilitation des Körpers. Die Infrarot-Strahlung fördert die Entgiftung des Körpers.

## Wie viel kostet 1 Infrarot-Anwendung?

Bei einer Aufheizzeit mit anschließender Anwendung von etwa gesamt 1 Stunde ergibt sich folgende Rechnung:

1 Stunde x 2,0 kW x 0,85 Einschaltzeit  
x durchschnittlicher Strompreis von ca. 0,20 € / kWh

= ca. **0,34 €** (ca. 1 Apfel!)

# Sauna zu Infrarot - Wechselbad trifft auf Wärmestrahlung

	Eigenschaften Infrarot	Eigenschaften Sauna
<b>Wirkungsweise</b>	Ein Bad in der Infrarotkabine gleicht einem Sonnenbad ohne Bräune. Die angenehme Wärme der Infrarotstrahlen dringt durch ihre Tiefenwirkung in das Muskelgewebe ein, löst Verspannungen, hilft bei Muskelzerrungen, Dehnungen und Gelenkentzündungen. Nach einem Bad in der Infrarotkabine fühlen Sie sich entspannt und rundum wohl.	Das Saunieren gleicht einem "Wechselbad". Der Körper wird abwechselnd Wärme- und Abkühlreizen ausgesetzt. Durch diese Kombination trainiert das Saunieren die Blutgefäße und führt unter anderem zur Hautreinigung, Entschlackung und Stärkung des Immunsystems. Beide Reizempfindungen sind für den positiven Effekt des Bades gleich wichtig.
<b>Temperatur</b>	Die Temperaturen in Infrarotkabinen können sich zwischen 20 und 60 °C bewegen.	In der Sauna werden Temperaturen zwischen 40 und 110 °C erreicht.
<b>Verweildauer</b>	Eine Verweildauer von 15 Minuten reicht aus, um sich dank der Tiefenwirkung in der Infrarotkabine aufzuwärmen und Energie zu tanken. Diese kann jedoch auch auf bis zu 45 Minuten ausgedehnt werden.	Die Wirkung einer Sauna entfaltet sich erst nach mehreren entspannten Saunagängen (empfohlen werden bis zu 3 Saunagänge von je 8 bis max. 15 Minuten) mit zwischenzeitlichen Abkühl- und Ruhephasen
<b>Wärmewirkung</b>	Infrarotstrahlen erwärmen, je nach ihrer Art, die Hautoberfläche oder den gesamten Körper.	In einer Sauna wird der Körper über die gesamte Hautoberfläche oder über die Luft erwärmt.
<b>Größe und Flexibilität der Kabinen</b>	Infrarotkabinen beginnen schon bei einer Größe von 1 m <sup>2</sup> und lassen sich dadurch problemlos in der Wohnung positionieren. Dadurch, dass keine Feuchtigkeit entsteht, kann die Kabine in einem beliebigen Raum der Wohnung platziert werden.	Saunakabinen beginnen erst ab einer Größe von 2,25 m <sup>2</sup> und lassen sich dadurch nicht einfach verschieben oder umsetzen.
<b>Stromanschluss</b>	Ein 230 Volt Anschluss ist für Ihre Infrarotkabine ausreichend.	Für den Anschluss der Öfen ist immer ein Starkstromanschluss erforderlich (außer Plug and Play). Öfen bis inkl. 8 kW sind auch mit einem 230 Volt Anschluss möglich.

	Eigenschaften Infrarot	Eigenschaften Sauna
<b>Energieverbrauch</b>	Der Stromverbrauch bei der Anwendung in einer Infrarotkabine ist im Vergleich zu einer Saunasitzung geringer, da die Gesamtleistung der Strahler bei einer durchschnittlichen Kabine nur bei ca. 1,5 kW liegt.	Für ein entspanntes Saunabad benötigen Sie etwa ca. 7,5 kW. Somit haben sie einen höheren Energieverbrauch als bei einer Infrarotkabine (gilt für die gängigen Saunagrößen).
<b>Flexibilität der Nutzung</b>	Schon nach kurzer Zeit erreichen Infrarotstrahlen ihre volle Leistung. Je nach Strahlertechnologie beträgt die Vorheizzeit bis max. 15 Minuten.	Saunen haben eine relativ lange Aufheizzeit und sind daher nicht so flexibel nutzbar.