

Die routinemässige Nutzung einer Sauna ist **eines der wirksamsten Mittel, um den Körper zu entgiften**, sein Zellsystem zu verjüngen und ein lebendiges, krankheitsfreies Leben zu fördern.

Es gibt drei verschiedene Arten von Infrarotwellenlängen, die Energie erzeugen: nahes Infrarot, mittleres Infrarot und fernes Infrarot. Da sie in unterschiedlichen Tiefen in Haut und Zellen eindringen, **bietet jede Art von Infrarot je nach Verwendung unterschiedliche therapeutische Vorteile.**

Nah-Infrarot

Wird auch als Low-Level-Lichttherapie bezeichnet und verwendet spezielle LEDs, um die äussere Oberfläche der Haut zu durchdringen und die Zellgesundheit und Hautverjüngung zu fördern. LEDs sind wirksam, weil sie eine natürliche photochemische Reaktion auslösen können (ähnlich wie Pflanzen Chlorophyll verwenden, um Sonnenlicht in Pflanzengewebe umzuwandeln).

Mittleres Infrarot

Es hat sich gezeigt, dass diese Art von Sauna bei der Schmerzlinderung und beim Abnehmen hilft.

Fernes Infrarot

Fern-Infrarotsaunen sind bei weitem der häufigste Typ, der in kommerziellen Infrarotsaunen verwendet wird. Sie helfen dabei, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und den Blutdruck zu senken.

Jede Art von Infrarotsauna hat ihre eigenen gesundheitlichen Vorteile, und eine ist nicht unbedingt besser oder schlechter als die andere. Wenn Sie sich jedoch allen drei Typen aussetzen, bietet dies ein breiteres Spektrum umfassender gesundheitlicher Vorteile. Aus diesem Grund ermutigen viele Heilpraktiker ihre Patienten jetzt, eine 3-in-1-Vollspektrum-Infrarotsauna zu nutzen oder in diese zu investieren.

Infrarot-Sauna oder traditionelle Sauna: Was ist der Unterschied?

Die bemerkenswertesten Unterschiede zwischen einer Infrarotsauna und einer

traditionellen Sauna hängen mit der Temperatur und der Heizmethode zusammen. Eine traditionelle Sauna nutzt Konvektionswärme, ähnlich wie der Herd in Ihrer Küche, um den Körper von aussen zu erwärmen. Dies geschieht normalerweise bei höheren Temperaturen um 85 Grad Celsius.

Viele Menschen empfinden traditionelle Saunen als zu heiss und zu trocken, was es unerträglich macht, länger als nur ein paar Minuten darin zu sitzen.

Eine Infrarotsauna hingegen kann bei viel niedrigeren Temperaturen zwischen 49 und 60 Grad Celsius gesundheitliche Vorteile bieten. Dies ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass die Strahlungswärme gleichmässiger verteilt wird und tiefer in die Haut eindringt, wodurch der Körper sanft erwärmt wird.

Eine 1981 im *Journal der American Medical Association (JAMA)* veröffentlichte Studie ergab, dass die regelmässige Nutzung einer Infrarotsauna einen Gewichtsverlust auf den Körper ausübt. Dies ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass Infrarotstrahlung die Körpertemperatur erhöht und die kardiovaskuläre Anstrengung nachahmt, die durch aerobe Übungen wie Laufen hervorgerufen wird.

Es gibt auch zahlreiche neue Forschungsergebnisse, die die Vorteile der Infrarotsauna bei der Behandlung von Problemen des Bewegungsapparates, rheumatoider Arthritis, Gelenksteifheit, Muskelkrämpfen, Ödemen, Weichteilverletzungen, Ischias, Ekzemen, Beckeninfektionen, pädiatrischer Pneumonie und sogar Krebs belegen.

Bedenken Sie jedoch, dass eine Infrarotsauna nur ein gutes Hilfsmittel ist, Beschwerden und Krankheiten zu mindern. Eine Heilung ist nicht möglich. Natürlich kann der Körper entgiften und entsäuern, doch was bringt das, wenn Sie danach Ihren Körper sofort wieder belasten? In einer Onlineberatung informieren wir Sie, was Ihnen tatsächlich helfen kann.

Quellen und weitere Informationen:

- [Ferninfrarot-Saunen zur Behandlung von kardiovaskulären Risikofaktoren: Zusammenfassung der veröffentlichten Daten](#)

- [Bestandteile praktischer klinischer Entgiftungsprogramme - Sauna als therapeutisches Instrument](#)
- [Nichtthermische Effekte von Ferninfrarotstrahl \(FIR\) auf humane hepatozelluläre Karzinomzellen HepG2 und ihre Tumoren](#)
- [Die finnische Sauna: Seelen-, Körper- und Seelenfrieden: Ein moderner Leitfaden für die Nutzung, Planung und den Bau der Sauna für vollen Saunageschmack](#)
- [Wirkung des Schwitzens](#)
- [Forschung zu Ferninfrarotstrahlen von Dr. Aaron M. Flickstein](#)
- [**https://thetruthaboutcancer.com/infrared-sauna-benefits/**](https://thetruthaboutcancer.com/infrared-sauna-benefits/)