

## Häufige Fragen zu Physiotherm Infrarotkabinen

### Was ist der Unterschied zu anderen Infrarotkabinen?

Physiotherm reguliert die Intensität der Infrarotstrahlung und nicht die Temperatur in der Kabine wie andere dies tun. Auch der oft im Zusammenhang mit der Infrarotstrahlung verwendete Begriff «Tiefenwärme» kann nicht durch die Eindringtiefe der Infrarotstrahlung begründet werden. Der Begriff «Tiefenwärme» ist kein medizinischer Fachterminus. Im Zusammenhang mit Infrarotstrahlung kann man von Tiefenwärme eigentlich nur sprechen, wenn es gelingt, die Körperkerntemperatur zu erhöhen.

Das **Physiotherm Prinzip** macht es möglich, die Körperkerntemperatur minimal zu erhöhen und dadurch eine «**Durchwärmung von innen nach außen**» zu ermöglichen.

### Was ist der Gesundheitsnutzen der Physiotherm-Kabine?

Wärme wird schon seit Jahrhunderten zur Behandlung verschiedenster Beschwerden eingesetzt. Die positive Wirkung von Wärme macht sich Physiotherm seit nunmehr über 15 Jahren sehr erfolgreich zu Nutze. Als weltweit einziger Hersteller bietet nur Physiotherm die einmalige und vollkommen auf die Bedürfnisse des menschlichen Organismus abgestimmte Kombination aus Niedertemperatur-Infrarottechnik und patentierter Lavasand-Technologie an. Eine speziell entwickelte vollelektronische Systemsteuerung ermöglicht zudem eine stufenlose Regulierung der Infrarotintensität, entsprechend dem persönlichen Wärmeempfinden.

Gesundes und Kreislauf schonendes Schwitzen wird dadurch ab bereits 30 °C möglich.

### Regelmäßige Anwendungen können dabei:

- das Immunsystem stärken
- die Durchblutung erhöhen und den Stoffwechsel verbessern, Verspannungen lösen und Rückenschmerzen lindern
- durch intensives Schwitzen die Entschlackung und Entgiftung des Körpers fördern und somit zur Gewichtsabnahme beitragen
- die Behandlung von Hautkrankheiten positiv beeinflussen
- Ein Aufenthalt in der Physiotherm Infrarotkabine entspricht in seiner Wirkung einem leichten Herzkreislauf-Ausdauertraining.

## **Was bringt die Physiotherm-Kabine im Sommer?**

Gerade im Sommer ist es wichtig die Vorteile einer verbesserten, tiefgreifenden Gewebedurchblutung und Stoffwechsellanregung durch Ihre Physiotherm-Kabine zu nutzen. Nebenbei: Vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken und Ihrem Körper genügend Mineralien zuzuführen.

Da wir konstant warme Lebewesen sind, erfordert jede Temperaturänderung in unserer Umwelt eine Anpassung durch unser körpereigenes Wärmeregulationssystem. Heute leben wir in klimatisierten Wohnräumen, leiden unter Bewegungsarmut und Stress. Unser Wärmeregulationssystem, das wie jedes biologische Regelsystem trainiert werden will, verliert an Fähigkeit. Ein regelmäßiger Besuch Ihrer Physiotherm-Kabine – gerade im Sommer – trainiert Ihre Wärmeregulationsfähigkeit. Die Folge ist, dass Ihr Körper wieder besser mit Temperaturveränderungen umgehen kann.

Und mehr: Die Wärmeregulation wird in erster Linie über die Steuerung der Durchblutung ermöglicht. Dies bedingt, dass damit auch die Muskulatur in den Arterien trainiert wird, die für die Drosselung oder die Steigerung des Blutflusses verantwortlich ist. Dieses milde Training des Gefäßsystems kann dabei helfen den Blutdruck, der unter anderem vom Tonus (also der Spannung in den Gefäßwänden) abhängig ist, zu stabilisieren.

Im Frühjahr werden viele gute Vorsätze wieder präsenter. Unsere schönen Argumente, mit denen wir im Winter z.B. Bewegung an der frischen Luft gerne vermeiden, verlieren deutlich an Überzeugungskraft. Jetzt ist also ein guter Zeitpunkt, denn regelmäßige Bewegung ist einer der wesentlichsten Bausteine für unsere Gesundheit. Denken Sie aber auch in diesem Fall immer daran: Jede Überlastung ist Gift für den Körper und raubt Motivation.

## **Kann ich am selben Tag ins Solarium und in die Physiotherm-Kabine gehen?**

Dies sollten sie vermeiden um die Haut nicht unnötig zu belasten.

## **Kann ich auch bei einer Schwangerschaft in die Physiotherm-Kabine gehen?**

Physiotherm hat keine eigenen Untersuchungen mit schwangeren Frauen durchgeführt. In der Literatur finden sich aber zahlreiche Arbeiten, in denen man den Einfluss der finnischen Sauna auf eine Schwangerschaft untersucht hatte. Negative Auswirkungen wurden hier bei unkomplizierten Schwangerschaften nicht beschrieben, im Gegenteil finden sich durchaus positive Aspekte. Konsens besteht wohl darüber, dass eine Überhitzung (künstliches Fieber) zu vermeiden ist und in jedem Fall der behandelnde Arzt befragt werden sollte.

Während der Physiothermanwendung ist die Belastung für das Herz-Kreislaufsystem deutlich geringer, sie entspricht etwa langsamem Radfahren mit 10 km/h. Die Körperkerntemperatur wird um 0,2 –

0,3°C erhöht, was im Bereich der physiologischen Tagesschwankung liegt. Aus diesen Daten lässt sich kein erhöhtes Risiko durch die Nutzung der Physiothermkabine ableiten. Da die Infrarotstrahlung weder das Kind, noch das Fruchtwasser oder die Gebärmutter erreichen und direkt beeinflussen kann, ist auch hier keine Gefährdung zu erkennen.

## **Infrarotkabine während der Stillzeit?**

Physiotherm hat keine eigenen Untersuchungen zu möglichen Veränderungen der Muttermilch durch die Anwendung der Kabine durchgeführt. Eine wie auch immer geartete, direkte Beeinträchtigung der Muttermilch durch die Infrarotstrahlung ist aber nicht zu erwarten, da die Infrarotstrahlung nicht zum Drüsengewebe vordringen kann. Durch die erhöhte Durchblutung kann die Milchproduktion angeregt werden. Zu beachten ist in jedem Fall der erhöhte Flüssigkeits- und Mineralbedarf durch die Milchproduktion und zusätzlicher Flüssigkeits- und Mineralverlust durch das Schwitzen. Gerade während der Stillzeit muss hier einem Ausgleich in erhöhtem Maße Rechnung getragen werden.

Da „Schwitzen“ die Entgiftung über die Schweißdrüsen fördert, wird von einigen Fachleuten angenommen, dass es sich auch positiv auf die Milch auswirken kann.

## **Infrarotkabine für Kinder?**

Das von Physiotherm entwickelte Niedertemperatur-Infrarot-Prinzip kann von Kindern genutzt werden. Es ermöglicht ein angenehmes, natürliches Schwitzen bei Temperaturen ab bereits 30° Celsius. Beachten Sie bitte die unten angeführten Richtwerte. Diese wurden unter Berücksichtigung der aktuellen Literatur und unserer jahrelangen Erfahrung erstellt.

Kinder sollten nie ohne Begleitung von Erwachsenen die Kabine nutzen. Spielsachen kann man natürlich mit in die Kabine nehmen, oder aus Kinderbüchern vorlesen, so geht die Zeit schnell vorbei und Langeweile kommt gar nicht erst auf. Da bei Kindern die Körperoberfläche im Verhältnis wesentlich größer ist als bei Erwachsenen, nehmen Kinder im Verhältnis auch wesentlich mehr Wärme auf. Die Sitzungsdauer und die Intensität sollten daher reduziert werden. Bitte achten Sie darauf, dass auch Kinder vor und nach der Anwendung Wasser trinken.

## **Empfehlungen für Eltern:**

*0-1 Jahre:* Babys bis 12 Monate sollten nur im Arm der Mutter mit in die Kabine, nicht länger als 10 Minuten.

*1-3 Jahre:* Kleinkinder im Alter von ein bis drei Jahren sollten mindestens 10 cm Abstand zum Strahler einhalten, nicht länger als 10 Minuten.

*3-6 Jahre:* Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren sollten mindestens 5 cm Abstand zum Strahler einhalten, nicht länger als 15 Minuten.

## **Wie lange und wie oft kann ich in die Kabine?**

Sie können die Kabine täglich nutzen. In der Regel 15-60 Minuten je Sitzung.

## **Infrarotkabine bei Venenerkrankungen?**

Varizen (Krampfadern) stellen zunächst keine Anwendungsbeschränkung dar. Da Physiotherm bewusst auf Strahler im Unterschenkelbereich verzichtet, wird die Anwendung in aller Regel auch gut vertragen. Da aber das Venensystem während der Anwendung mehr Blut zum Körper zurückführen muss, kann es in seltenen Fällen – bei schwer geschädigtem Venensystem – zu einem Spannungsgefühl im Unterschenkel kommen. Die Transportkapazität der Venen hat dann ihre Grenze erreicht. Ggf. können Sie die Beine auf einen kleinen Schemel stellen (10 – 15 cm reichen in der Regel aus), um den hydrostatischen Druck in den unteren Venen zu minimieren. Ferner können Sie eine weiche (Schaumstoff) Sitzunterlage nutzen, die Sie bitte mit einer üblichen Aluminiumfolie gegen den Strahler schützen. Durch eine geeignete Sitzunterlage wird die Druckverteilung (Sitzen) im Oberschenkel verbessert und der Blutrückstrom in den Venen erleichtert. Achten Sie auch darauf, dass Hüfte und Knie möglichst wenig abgewinkelt sind; auch dies erleichtert den Blutrückstrom aus den Beinen. Sollten Sie an einer frischen Thrombose leiden, müssen Sie die Kabine meiden. Ihr behandelnder Arzt kann beurteilen, wann eine erhöhte Durchblutung (erhöhter Blutrückstrom über die Venen) des betroffenen Beines wieder gefahrlos erfolgen kann.

## **Infrarotkabine bei Implantaten?**

Anders als z.B. Mikrowellenstrahlung oder magnetische Wechselfelder, kann Infrarotstrahlung nicht in den Körper eindringen. Das bedeutet, Implantate, gleich welcher Art, können durch Infrarotstrahlung nicht direkt erwärmt werden. Im direkt bestrahlten Rückenbereich werden durch die direkte Wärmeleitung in die Tiefe von 2 cm, Temperaturen von 38°C erreicht. Die Körperkerntemperatur wird während einer Physiothermanwendung um 0,2 – 0,3°C erhöht, was der physiologischen Schwankungsbreite entspricht. Implantate müssen aber so ausgelegt sein, dass sie selbst hohes Fieber (Temperaturen bis 42°C) des Trägers ohne Probleme überstehen.

Eine Einschränkung besteht lediglich bei Implantaten – z.B. Pumpen – die über einen aussenliegenden Zugang gesteuert oder versorgt werden. Eine direkte Bestrahlung von Schläuchen, Kabeln oder der Hautdurchtrittsstelle ist zu vermeiden.

## **Infrarotkabine bei Kreislaufproblemen?**

Kreislaufprobleme stellen per se zunächst keine Kontraindikation (Gegenanzeige) dar. Die durch die Physiothermanwendung angeregte Blutumverteilung trainiert das Gefäßsystem und kann langfristig sowohl die Hypertonie als auch die Hypotonie günstig beeinflussen.

## **Infrarotkabine bei Erkältung?**

Gerade wenn eine Erkältung im Anzug ist, lohnt sich der Besuch der Kabine, wenn keine Anwendungsbeschränkungen wie z.B. bestehendes Fieber oder akute bakterielle Infektionen vorliegen. Achten Sie darauf, dass Sie sich nach dem Verlassen der Kabine warm – auch Füße und Kopf – einpacken.