Nahinfrarotlicht-Sauna

Quelle: Dr. L. Wilson (http://www.drlwilson.com/Articles/sauna\_therapy.htm)

Es gibt drei übliche Arten von Sauna.

Die **traditionelle Sauna** ist ein Raum mit einer Heizung. Diese Art von Sauna findet man in Fitnessclubs und Spas. Dr. Wilson nach handelt es sich dabei um die Sauna mit der geringsten Heilwirkung. Sie wird allerdings in verschiedenen Entgiftungsprogrammen mit großem Erfolg eingesetzt.  
   
Die **Ferninfrarotlicht-Sauna** wird seit etwa 45 Jahren genutzt. Die Strahlung dringt in die Haut ein, wodurch das Sauna-Erlebnis auf ein anderes Niveau gebracht wird und dem Anschein nach eine bessere Entgiftung möglich ist. Allerdings strahlen diese Saunen, wenn es sich tatsächlich um Ferninfrarotlicht handelt, eine gewisse Menge an schädlicher elektromagnetischer Strahlung ab.  
   
In der **Nahinfrarotlicht-Sauna** werden Infrarotlampen als Wärmequelle verwendet. Das Licht kann dabei im Vergleich zu allen anderen Saunen am tiefsten eindringen und es wird kein schädliches elektromagnetisches Feld erzeugt. Diese Art von Sauna eignet sich unserer Meinung nach im Allgemeinen am besten.

NIR-Sauna

Die Sonne strahlt beinahe die Hälfte ihrer gesamten Energie im Nahinfrarot-Spektrum (NIR) ab. Unsere biologische Veranlagung erlaubt uns die Nutzung von Nahinfrarot-Energie, so wie Sonnenlicht für die Vitamin-D-Produktion benötigt wird. Man hat heute verstanden, dass der menschliche Körper teilweise photosynthetisch ist. Unser Körper benötigt elektromagnetische Energie aus Sonnenlicht, um zu überleben – und aufzublühen.

Nahinfrarotlicht (NIR) hat Duzende biologische Wirkungen auf den Körper. Lichtstrahlen mit einer Nahinfrarot-Wellenlänge dringen in den Körper ein und haben einen direkten Einfluss auf die Zellstruktur. NIR kann Parasiten abtöten und Infektionen beseitigen. Was man im Zusammenhang mit dem Nahinfrarot-Spektrum unbedingt verstehen muss, ist, dass sich die menschliche Biologie über Jahrmillionen entwickelt hat, während sie gleichzeitig dieser Strahlung ausgesetzt war und mit ihr gewachsen ist. Eine angemessene Menge an NIR ist von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit.

### Schwitzen fördert die Schwermetall-Entgiftung

Schwitzen kann für manche Menschen kontraindiziert (und sogar gefährlich) sein. Für wen dies zutrifft, lässt sich mithilfe von Haarmineralanalyse (hTMA) ermitteln. Eine im Jahr 2011 in den Archives of Environmental and Contamination Toxicology, veröffentlichte Studie beleuchtet die Auswirkungen toxischer Mineralstoffe, die sich im menschlichen Körper ansammeln, sowie natürliche Methoden der Ausscheidung.

„Toxische Element wurden in unterschiedlichen Mengen in Blut, Urin und Schweiß gefunden. Der Serumspiegel der meisten Metalle und Metalloide war vergleichbar mit den Befunden anderer Studien in der wissenschaftlichen Literatur. Viele toxische Elemente werden scheinbar vornehmlich über den Schweiß ausgeschieden. Einige toxische Elemente, die vermutlich im Gewebe gespeichert waren und sich problemlos im Schweiß mancher Teilnehmer nachweisen ließen, konnten im Serum nicht gefunden werden. Induziertes Schwitzen scheint eine potenzielle Methode zur Ausleitung vieler toxischer Elemente aus dem menschlichen Körper zu sein.“ Genius et al. (2010)

## Warn- und Vorsichtshinweise/Sicherheit bei der Verwendung von NIR

NIR-Sicherheit ist ein wichtiger Aspekt.

*Wer sollte NIR-Sauna-Therapie vermeiden?*

Starkes Schwitzen ist z. B. für Menschen mit schnellem Stoffwechsel kontraindiziert. Sie sollten NIR vermeiden. Allerdings lassen sich viele Vorteile von NIR erreichen, ohne schwitzen zu müssen. Schwangere Frauen und Kinder unter fünf Jahren sollten NIR-Saunen meiden. Kleine Kinder müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.

Leitfaden für den Zeitraum vor und während eines Saunagangs

* Trinken Sie vor dem Saunagang 250-500 ml.
* Zur Vorbereitung auf Ihren Saunagang können Sie die Nahinfrarot-Sauna auf etwa 40 Grad Celsius vorheizen. Tragen Sie in der Nahinfrarot-Sauna möglichst wenig Kleidung, damit die Strahlen in die Haut eindringen können. Ein Bikini-Badeanzug ist in Ordnung, falls notwendig. Andere Kleidung sollten Sie nicht tragen.
* Beginnen Sie mit nur 20 Minuten in der Sauna. Wenn Sie schwach, krank oder sehr hitzeempfindlich sind, beginnen Sie mit 15 Minuten oder weniger. Manche Menschen lieben die Sauna und möchten mehr Zeit darin verbringen. Tun Sie dies am Anfang nicht! Dadurch werden zu viele Reaktionen hervorgerufen. Nach einigen Wochen können Sie den Zeitraum langsam auf 30 oder sogar 40 Minuten erhöhen, allerdings nur, wenn Sie sich gut dabei fühlen. Beginnen Sie keinesfalls mit täglichen Saunagängen von mehr als 20 Minuten, da diese starke Heilungsreaktionen auslösen können, die unangenehm und evtl. sogar gefährlich sind.
* Wenn sich alle Infrarotlampen einer Sauna an einer Wand befinden, muss man sich nach einigen Minuten jeweils um 90 Grad drehen, um den Körper gleichmäßig zu erhitzen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl ohne Rückenlehne, zunächst mit Blickrichtung zu den Lampen. Drehen Sie sich danach zur Seite und dann mit dem Rücken zu den Lampen.
* Wischen Sie Ihren Schweiß jeweils nach einigen Minuten mit einem kleinen Handtuch ab.
* Verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Sie sich sehr schwach fühlen, nicht mehr schwitzen, Ihr Gesicht hochrot wird oder Ihr Herz rast. Dies sind Anzeichen für Überhitzung oder einen Hitzschlag. Schwäche und ein Gefühl von Erschöpfung sind während oder nach dem Saunagang in einem gewissen Maß normal. Wenn Sie sich jedoch sehr schwach fühlen, beenden Sie den Saunagang und legen Sie sich mindestens 10 Minuten lang hin.
* Nach dem Saunagang sollten Sie sich nach Möglichkeit abduschen oder, falls Sie keine Zeit für eine Dusche haben, mit dem Handtuch abtrocknen. Verwenden Sie möglichst wenig Seife und ausschließlich natürliche Seife.
* Setzen oder legen Sie sich nach dem Saunagang für mindestens 10 Minuten hin.

*Medikamente und Vitamine*

* Nehmen Sie vor dem Besuch der Sauna keine hohe Dosis von Niacin ein und treiben Sie keinen Sport.
* Um die beim Schwitzen verlorenen Mineralstoffe zu ersetzen, nehmen Sie Kelp zu sich.
* Nehmen Sie parallel zu den Saunagängen weiterhin die Ihnen verschriebenen Medikamente ein, sofern der verschreibende Arzt nichts anderes anordnet.

Warnhinweise

* **Niemals** eine Wärmelampe an Ihrem Kopf verwenden, da die Gefahr besteht, das Gehirn zu überhitzen.
* **Stets** einen Timer verwenden, um eine zu lange Behandlung zu vermeiden.
* **Nicht** die Lampe berühren, da dies zu Verbrennungen führt.
* **Vorsichtig sein**, da die Lampen leicht zerbrechen können.
* **Nicht** verwenden, um Rosazea oder Hautkrebs zu behandeln.
* Verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Sie sich sehr schwach fühlen, nicht mehr schwitzen, Ihr Gesicht hochrot wird oder Ihr Herz rast.

**HEILUNGSREAKTIONEN**  
  
Heilungsreaktionen sind vorübergehende Symptome, die auftreten, wenn toxische Substanzen ausgeleitet werden und chronische Infektionen heilen. Die Symptome reichen von leichtem Geruch, Geschmack oder Ausschlag bis hin zu Phasen von Erschöpfung, Änderungen des Stuhlgangs, Schmerzen bzw. Kopfschmerzen. Viele Menschen haben chronische Infektionen, die häufig mit Antibiotika behandelt werden, wodurch die meisten Bakterien abgetötet aber nicht das geschädigte Gewebe und alle Organismen eliminiert werden. Bei der Heilung durch wiederholte Saunabesuche können die Symptome erneut auftreten. Fast alle Symptome der Heilung oder Reinigungsreaktionen sind gutartig, wenngleich sie häufig intensiv sind.

**EMOTIONALE REAKTIONEN KÖNNEN AUFTRETEN**  
  
Beispielsweise können Erinnerungen an frühere Traumata ins Bewusstsein kommen oder in Träumen auftreten, um gelöst zu werden. Zeitweilige Angstzustände oder andere emotionale Zustände können eintreten. Diese klingen gewöhnlich innerhalb weniger Stunden oder Tage ab. Manche davon stehen in direktem Zusammenhang mit der Ausleitung toxischer Substanzen aus dem Körper. Andere stehen in Verbindung mit anderen Arten emotionaler und körperlicher Reinigung, die insbesondere bei der Nutzung von Nahinfrarot-Saunen auftreten können.

Wo kann ich eine Nahinfrarotlicht-Sauna kaufen?

Leider gibt es aktuell keine Nahinfrarotlicht-Saunen in Deutschland zu kaufen. Hier finden Sie den Link zu einem englischen Verkäufer von Nahinfrarotlicht-Saunen:

http://www.nearinfraredsauna.co.uk/our-products