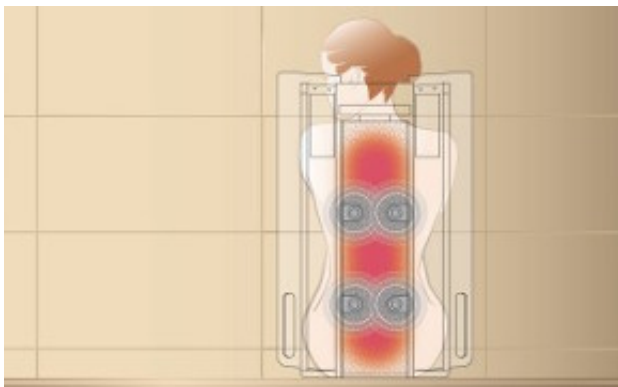




## Wissen

# Infrarotanwendung im Wellnessbereich

**Die Anwendung von Wärme auf den Körper kann auch mittels Infrarotstrahlung geschehen. Als Alternative oder in Kombination mit einer Sauna.**



Infrarotstrahler in Kabinen oder zur lokalen Anwendung erzeugen eine wohltuende Tiefenwärme. Im Unterschied zur finnischen Sauna wird der Körper nicht über die heisse Raumluft erwärmt, sondern mittels Infrarotstrahlung. Der Einsatz von Infrarotwärme wird seit langem schon im medizinischen und Reha-Bereich eingesetzt. Erst danach fand man die ersten kommerziell eingesetzten Infrarotkabinen in Wellnessoasen und Hotels mit Spa-Bereichen wieder. Seit geraumer Zeit finden sich die Infrarotwärmekabinen und Infrarotstrahler in immer mehr privaten Haushalten wieder.

Die Wirkung der Infrarotstrahlen auf den menschlichen Körper lässt sich wie folgt beschreiben: Der grösste Anteil der auf den Körper treffenden Infrarotstrahlen wird beim Auftreffen auf die Haut in Wärme umgewandelt und teilweise absorbiert. Die eindringende Wärme sorgt für ein wohliges Wärmegefühl und für die beliebte Tiefenwärme. Die Eindringtiefe ist abhängig von der Wellenlänge der Strahlung.

- Infrarottyp IR-A: Eindringtiefe ca. 4-5 mm bei einer Wellenlänge von 780-1400 nm
- Infrarottyp IR-B: Eindringtiefe ca. 2 mm bei einer Wellenlänge von 1400-3000 nm
- Infrarottyp IR-C: Eindringtiefe 0,1 mm bei einer Wellenlänge von über 3000 nm

Die gesundheitlichen Vorteile des klassischen Saunabades werden von einer großen Anhängerschaft schon seit jeher geschätzt. Die Wärme wirkt hier gleichmäßig auf den ganzen Körper ein, der Stoffwechsel wird

aktiviert, das Herz- Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht und das Immunsystem gestärkt. Die lokale Wirkung der Infrarotwärme dagegen ermöglicht die Linderung unterschiedlichster Rückenbeschwerden, wie schmerzhafte Verkrampfungen und Verspannungen, abnutzungsbedingte Gelenkschmerzen und andere unspezifische Rückenschmerzen.

Wer auf eine Infrarotkabine z.B. aus Platzgründen verzichten muss, kann auf Infrarotsysteme zurückgreifen, die nicht an eine Kabine gebunden sind. Sie können in bestehende Saunakabinen eingebaut oder als komplett losgelöste Sitzeinheit in eine Kabine, einen Raum oder die Wand integriert werden.

Warn- und Sicherheitshinweise für Nutzungsdauer und Gebrauch von Infrarotwärmequellen müssen strikt beachtet werden, da es bei unsachgemässer Nutzung im schlimmsten Falle zu Schäden an der Haut oder im Auge kommen kann.

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### Sponsoren/Partner:

