

Wärme für mehr Wohlbefinden

Seit neustem verfügt das Haus Elisabeth über eine Physiotherm Infrarotkabine. Bei einer angenehmen Umgebungstemperatur bis maximal 37 Grad Celsius kann der Körper entspannen.

Wohlige Wärme verbinden wir mit Entspannung und Geborgenheit. Viele Menschen, gerade ältere leiden unter einem Kältegefühl oder haben einen erhöhten Wärmebedarf. Das ist nicht nur unangenehm, es ist auch nicht gut für unsere Gesundheit. Denn alle Stoffwechselfvorgänge in unserm Körper sind temperaturabhängig. Mit zunehmendem Alter wird es für den Körper zudem schwieriger, die Wärmeregulation zu bewerkstelligen, die wesentlich auch von der Durchblutung abhängt.

Unterstützend kann während des Aufenthaltes die Kraft der **Farben** genutzt werden. **Farben** haben eine positive Wirkung auf die Gemütslage und die Stimmungslage.

Zudem verfügt die Physiotherm Infrarotkabine über einen integrierten MP3 Player mit entspannender Hintergrundmusik.

Der Aufenthalt kann durch ätherische Öle die zum Beispiel harmonisierend, beruhigend oder anregend wirken abgerundet werden.

Ein Aufenthalt in der Physiotherm Infrarotkabine entspricht in seiner Wirkung einem leichten Herz-Kreislauf- Ausdauertraining.

Wärme ist eines der ältesten naturheilkundlichen Hilfsmittel. Ein Aufenthalt in der Physiotherm Infrarotkabine kann unserem Körper auf vielfältige Weise helfen:

- Entspannung der Muskulatur
- Steigerung der Durchblutung
- Verbesserung der Abwehrkräfte
- Beruhigung und Wohlbefinden
- Linderung von Schmerzen
- Steigerung des Stoffwechsels
- Entschlackung und Entgiftung
- Abnahme von Gelenksteifigkeit

Die Niedertemperatur-Infrarotkabine von Physiotherm gibt über die Strahler Infrarot-C-Strahlung ab, diese wird auf der Haut in Wärme umgewandelt und dann über das Blut ins Körperinnere transportiert. Ausschließlich über den Rücken wird zusätzliche Wärme der Hautoberfläche langsam durch die Rückenstrahler zugeführt. Hierbei wird nur ein Hautareal von 10 - 12 % erwärmt.

Das Hitze-Alarmssystem im Körperinnern springt nicht an und so wird der Zustrom des geringfügig erwärmten Blutes zum Körperinneren weiter zugelassen. Die Körperkerntemperatur steigt kontinuierlich und langsam an. Durch eine Veränderung der Durchblutung wird die zugeführte Wärme von innen nach außen verteilt. So kommt es zur einer Durchwärmung des gesamten Körpers (Körperkern und Körperschale).

Ein kreislaufschonendes Schwitzen bei geringer Belastung des Organismus und der Haut ist so möglich.

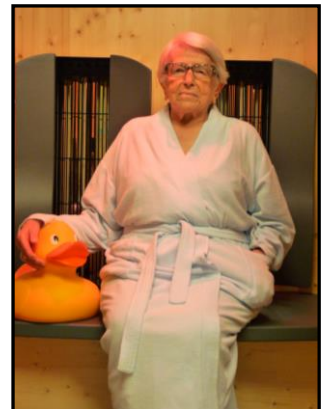
Die Physiotherm Infrarotkabine ist nicht mit einer Sauna zu verwechseln, denn in der Sauna wird nur die Haut und nicht wie vielfach fälschlich angenommen, auch der Körperkern und die Körperschale erhitzt.

Grundsätzlich ist der Aufenthalt in der Physiotherm Infrarotkabine für jedermann geeignet. Vorausgesetzt, es bestehen keine Kontraindikationen. Menschen mit Fieber, Thrombose, akuten oder chronischen Entzündungen, akuten Infektionen oder frischen Verletzungen sollten die Infrarotkabine nicht benutzen.

Eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sollte bei Unsicherheit ob ein Aufenthalt in der Physiotherm Infrarotkabine angezeigt ist, oder nicht getroffen werden.



(Draufsicht)
Quelle: Firma Physiotherm



Das Benutzen der Infrarotkabine gehört zum regelmäßigen Betreuungsangebot im Haus Elisabeth. Einige Zitate von Bewohnerinnen die die Infrarotkabine regelmäßig benutzen:

„es ist angenehm und sehr wohltuend“

„die Wärme tut gut und entspannt den Rücken“

„mir geht es nun sehr gut“

„ich kann mich viel besser bewegen“

Text und Fotos: Tamara Erdmann