



TIPP VOM PROFI



Infrarotkabine oder traditionelle Sauna?

Immer wieder wird uns die Frage gestellt, was der Unterschied zwischen Sauna und Infrarot ist. Deshalb haben wir nachfolgend eine Aufstellung gemacht.

	Infrarotkabine	Traditionelle Sauna
Temperaturbereich	30 – 60°C	82 – 112°C
Vorheizzeit ca.	10 min. (je nach Raumtemperatur)	45 - 90 Minuten
Anwendungsdauer	Ca. 30 Minuten	10 bis 15 min. / 2-3 x
Gesamtaufwand	Ca. 40 Minuten	Ca. 2 Stunden
Anwendungshäufigkeit	mehrmals täglich möglich	max. 2 bis 3 mal je Woche
Wirkung	- Tiefenwärme - Schwitzen von innen - Optimaler Reinigungs- und Entschlackungseffekt - Gezieltes behandeln von Muskelverspannungen und Schmerzen - Positive Wirkung auf Haut, Gelenke und Verdauung	- Erwärmung der Luft und dadurch Erwärmung der Haut von aussen - Kreislaufverträglichkeit erforderlich, da sehr hohe Temperaturen - starkes Schwitzen - Entschlacken - Stärkung des Immunsystems
Aufstellort	In jedem Raum möglich	Feuchtraum, Ruheraum
Auf-, Abbau	Innert 30 bis 90 Minuten	Kann Tage dauern
Stromkosten	Sehr gering - Fr. 0.20 bis Fr. 0.30 je Benutzung	Ofen hat 6-9 kW und läuft ca. 2 Std. Kosten Fr. 2.50 bis Fr. 4.- je Anwendung