

# Schwitztabelle für Infrarot-Tiefenwärmekabinen als Wärmeanwendung

	Vorwärmzeit in vorgeheiztem Raum	Sitzungstemperatur für Kinder bis 12 Jahre	Sitzungstemperatur	Sitzungsdauer	Intervall	Duschen
Vital-Sitzung	ca. 8 min	38 °C	48 - 52 °C	30 min	jeden 3. Tag	kühl
Gelenke	ca. 8 min	38 °C	42 - 45 °C	20 min	jeden Tag	warm
Rheuma	ca. 8 min	38 °C	42 - 45 °C	20 min	jeden Tag	warm
Bronchien	ca. 8 min	38 °C	48 - 52 °C	30 min	jeden 2. Tag	warm
Erkältung	ca. 8 min	38 °C	48 - 52 °C	30 min	jeden 2. Tag	warm
Hauterkrankungen	ca. 8 min	40 °C	45 - 48 °C	30 min	jeden 2. Tag	warm
Cellulite	ca. 8 min	40 °C	45 - 48 °C	30 min	jeden 2. Tag	warm
Abnehmen	ca. 8 min	40 °C	48 - 52 °C	35 min	jeden 2. Tag	warm

Wir empfehlen die Kabine schon in der Vorwärmzeit zu nutzen. Eine Strahlung von 100% wird bereits nach 4 - 5 Minuten erreicht.

- Um eine unnötige Anstrengung des Körpers zu vermeiden, wird eine Temperatur von 38 - 45 °C empfohlen
- Dabei ist zu beachten: **JEDER KÖRPER IST EINZIGARTIG UND REAGIERT UNTERSCHIEDLICH!**
- Wir weisen darauf hin, dass es sich lediglich um Richtwerte handelt.
- Achten Sie darauf **genügend Flüssigkeit** zu sich zu nehmen! 1 Liter pro Anwendung wird empfohlen!

Grundsätzlich ist die Wirkung von IR-Strahlungen noch nicht abschließend wissenschaftlich belegt. Allerdings verweisen zahllose Ärzte, Wissenschaftler, Leistungssportler, Physiotherapeuten etc. auf die positiven Wirkungen. Oben aufgeführte Anwendungsgebiete entsprechen der Meinung von Prof. Dr. med. W. Schmidt, Facharzt für Radiologie und Naturheilverfahren, Greifswald. Wir geben diese Meinung hier wieder - ohne, dass diese Meinung der unseren entsprechen muss.

## So erreichen Sie uns:

Rudi Ax GmbH  
 Wallhausenstraße 51 + 53  
 57072 Siegen, Deutschland  
 Tel.: +49(0)271-31 33 70 80  
 Fax: +49(0)271-31 36 66 86  
 E-Mail: info@axotherm.de

[www.axotherm.de](http://www.axotherm.de)