

Infrarot-Therapie

Die Infrarottherapie (auch Ultrarottherapie genannt) ist ein Teilbereich der Thermotherapie, also der Wärmebehandlung. Die Infrarotstrahlung ist kurzwellig und dringt deshalb tief in das bestrahlte Gewebe ein.

Die infrarote Strahlung ist eine Form der natürlichen Sonnenenergie, die nur zu einem geringen Anteil die Umgebungsluft erwärmt. Etwa 80% Lichtenergie wird also erst in Wärme umgewandelt, wenn sie auf feste Körper trifft. Die bei Körperbehandlung entstehenden 45 Grad werden als angenehm und wohltuend empfunden. Sie schließen deshalb eine hohe körperliche Belastung, wie z.B. in der Sauna, weitgehend aus. Eine künstliche infrarote Bestrahlung ist der natürlichen Strahlungsquelle, der Sonne, nachempfunden.

Die kurzwellige Infrarotstrahlung ist für unseren Organismus besonders schonend wirksam, da der größte Teil der Strahlung die oberen Hautschichten und die Keimschicht durchdringt, ohne dabei absorbiert zu werden. Die Tiefenwärme dringt weit in die unteren Hautregionen ein. Die Haut und die Muskeln werden durch die Wärme stimuliert. Starkes Schwitzen ist die Folge. Die innere Körpertemperatur kann sich erhöhen.

Der Körper schwitzt nicht nur Wasser aus, ein Teil des abgesonderten Schweißes besteht aus toxischen Stoffen, wie z.B. Cadmium, Nickel, Chlor. Diese Stoffe sind in den Nieren und unter der Haut abgelagert und belasten unseren Organismus z.B. in Form von Cellulite. Hierzu ein Auszug aus neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen der Niedersächsischen Akademie für Photomedizin und Gesundheitsbildung e.V. in Wennigsen bei Hannover: „Die Untersuchung ergab, dass Infrarotbestrahlung Abnehmen stark begünstigt. Die Einwirkung von Infrarotlicht kann das Körperfett enorm reduzieren.“

Die Strahlen durchdringen, ohne sie zu erwärmen, die oberste Hautschicht und treffen in dem darunterliegenden Fettgewebe auf Blutgefäße. Diese erwärmen und weiten sich, die Folge: eine bessere Durchblutung des Fettgewebes und ein vereinfachter Abtransport der Fettsäuren. Durch die verstärkte Durchblutung erhöht sich der Kalorienverbrauch. Die Testreihe der Akademie ergab bei etwa 50% der Personen eine mögliche Gewichtsabnahme zwischen sechs und zehn Kilogramm innerhalb von vier Wochen.

Zwei bis vier Behandlungen wöchentlich waren dazu nötig. Diese, selbst für die Wissenschaftler überraschenden Ergebnisse, veranlasste eine weiterführende Studie an der Berliner Charité Klinik.“ Da bei der Bestrahlung von Fettsäuren verklumpte Blutkörperchen freigesetzt werden, stehen dann mehr Körperchen zum Transport von Sauerstoff zur Verfügung.

Der zusätzliche Sauerstoff bewirkt ein besseres Arbeiten der Körperorgane wie z.B. der Nieren oder der Leber. Die bessere Durchblutung bewirkt außerdem eine Entkrampfung von schmerzhaften Muskelverspannungen, sowie die verstärkte Bildung von Abwehrstoffen.

Quelle:

http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Alternativmedizin/ABC/Infrarot_Therapie.php