

## Infrarotkabinen-Praxisratgeber, Teil VIII: Infrarotkabine oder Sauna?

18.12.2012, 08:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *my-sauna GmbH*



Entscheiden Sie zwischen IR-Kabine oder Sauna

Der achte Teil des Infrarotkabinen-Praxisratgebers der my-sauna GmbH geht der Frage nach, welche Schwitzkabine – Infrarot-Wärmekabine oder Sauna – besser geeignet ist. Interessenten, die sich mit einer Wärmekabine eine heimische Wellness-Oase einrichten möchten, erhalten hier wertvolle Tipps, die ihnen die Entscheidung erleichtern soll.

Welcher Schwitztyp sind Sie?

Darüber sollte sich jeder Gedanken machen, der Wärmeeinwirkungen in den eigenen vier Wänden genießen möchte.

- Der sensible Schwitztyp

Wer die hohen Kabinentemperaturen einer Sauna (bis zu 110 Grad Celsius) als eher unangenehm oder belastend empfindet, ist mit einer Infrarot-Wärmekabine besser beraten. Die Infrarotkabine mit Flächenstrahlern, die im milden Infrarot-C-Strahlungsbereich strahlen, ist die ideale Variante für Personen jeder Altersgruppe und für Menschen, die es beim Erhitzen langsam angehen möchten. In der IR-Kabine herrschen moderate Innenraumtemperaturen (von bis zu 45 bis 55 Grad Celsius). Die Wärmeentwicklung erfolgt hier von innen heraus und erzielt dabei den gleichen Effekt wie beim Saunieren. Ausführliche Informationen über die Wirkungsweise von Infrarotkabinen werden im dritten Teil des Infrarotkabinen-Praxisratgebers „Anwendungen“ erklärt

- Der schnelle Wärmekabinen-Anwender

Saunieren ist eine Zeremonie, für die man Ruhe und Zeit benötigt. Wer sich hingegen auf die Schnelle aufwärmen und entspannen will, für den sind Infrarotkabinen besser geeignet. Die Anwendung inklusive Aufwärmzeit der Kabine und Duschen beträgt im Schnitt 30 Minuten – Zeit, die leicht in die Alltagsroutine integriert werden kann. Da die Infrarotkabine kreislaufschonend ist, gibt es für die Häufigkeit der Anwendung kein Limit. Im Gegenteil: Je öfter umso besser für die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden - und das mit geringstmöglichem Zeitaufwand.

- Der kosten- und energiebewusste Wärmekabinen-Nutzer

Der Kauf einer Infrarotkabine oder Sauna ist immer auch eine finanzielle Entscheidung. Dazu zählen zum einen die Anschaffungskosten und zum anderen die Energiekosten. Eine Sauna ist bedingt durch den Saunaofen immer eine

aufwendigere Investition als eine Infrarotkabine in vergleichbarer Größe und Qualität. Natürlich variieren die Preise zwischen den Anbietern und abhängig von der Ausstattung der Sauna oder IR-Kabine. Ein wichtiger Aspekt beim Preisvergleich sind die Energiekosten, die die Wärmekabine verursacht.

Der Saunaofen benötigt zwischen sechs und zehn Kilowattstunden Energie. Im Vergleich dazu liegt der Stromverbrauch der Infrarotkabine bei anderthalb bis 2,2 Kilowattstunden. Umgerechnet bedeutet dies, dass ein 2-stündiger Saunagang ca. fünf Euro kostet, die Regeneration im Infrarot-Bereich sich jedoch im Cent-Bereich abspielt. Fazit: Die Sauna verbraucht mehr Energie, bedingt durch die längere Aufwärmphase und Anwendungszeit und entsprechend höher sind auch die Energiekosten im Vergleich zur Infrarot-Wärmekabine.

- Der gesundheitsbewusste Verbraucher

„Schwitzen ist gesund“ - eine Tatsache, die medizinisch belegt ist: Der Körper wird entgiftet, der Kreislauf angeregt und das Immunsystem gestärkt. Bis vor wenigen Jahren galt Saunieren als die Methode, um sich insbesondere gegen die typischen Erkältungskrankheiten in der kalten Jahreszeit zu wappnen. Mit der Entwicklung der Infrarot Wärmekabine hat eine Alternative zur traditionellen Sauna den Markt erobert.

Beide Wärmekabinen-Typen sind für gesundheitsbewusste Anhänger der Schwitzkabine geeignet und die Auswahl sollte je nach persönlichen Präferenzen erfolgen, wie in den vorausgehenden Kapiteln beschrieben.

- Technische Unterschiede

Im Gegensatz zur Sauna benötigt die Infrarot-Wärmekabine keinen Starkstromanschluss sondern wird über eine haushaltübliche Steckdose (220V) betrieben. Für den Standort der IR-Kabine eignet sich nahezu jeder trockene, normal beheizte Raum, wie zum Beispiel das Schlafzimmer oder Gästezimmer, das Bad, der Fitnessraum etc. Die Sauna wird in einem explizit dafür vorbereiteten Nassraum installiert. Entscheidend ist auch der Größenunterschied: Eine 1-2 Personen Infrarotkabine ist platzsparender als eine Sauna in Mindestgröße.

Weitere Informationen über Wirkungsweise, unterschiedliche Modelle von Infrarotkabinen und Vergleichswerte von Saunen und IR-Kabinen erhalten Sie unter: [www.infrarot-waermekabinen.de](http://www.infrarot-waermekabinen.de)

Erfahrungsberichte zu unseren Infrarotkabinen und weiteren Produkten auch im Blog unter <http://www.infrarot-waermekabinen.de/blog/>

## **Portrait**

my-sauna GmbH wurde im Jahr 2006 von Norbert Casellini und seiner Ehefrau Sylvia gegründet. Im gleichen Jahr fiel der Startschuss für den Onlineshop [www.infrarot-waermekabinen.de](http://www.infrarot-waermekabinen.de), der sich auf den Vertrieb und die Beratung über hochwertige Infrarot Wärmekabinen spezialisiert hat. Die erfolgreichen Shop-Gründer verzeichnen seitdem kontinuierlich wachsende Kunden- und Umsatzzahlen, was auf drei wesentliche Erfolgskriterien zurückzuführen ist:

- Infrarotkabinen sind eine echte Alternative zur Sauna in Bezug auf Verträglichkeit, Platz- und Installationsaufwand.
- Die im Onlineshop vorgestellten Infrarotwärmekabinen sind geprüfte und zertifizierte Qualitätsprodukte in Selbstbauweise aus hochwertigen Hölzern und technischer Ausstattung
- Die hohe Beratungsqualität sowohl online als auch im persönlichen Kontakt über die kostenlose Info-Hotline oder bei einem Besuch in den Ausstellungsräumen der my-sauna GmbH sind herausragende Qualitätsmerkmale für eine optimale Kundenberatung und -betreuung.

News-ID: 687337 • Views: 1396 (Stand: 19.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/687337/Infrarotkabinen-Praxisratgeber-Teil-VIII-Infrarotkabine-oder-Sauna.html>