Martin Krowicki & Martin Auerswald

DIE NATÜRLICHE KRAFT DES INFRAROTLICHTS

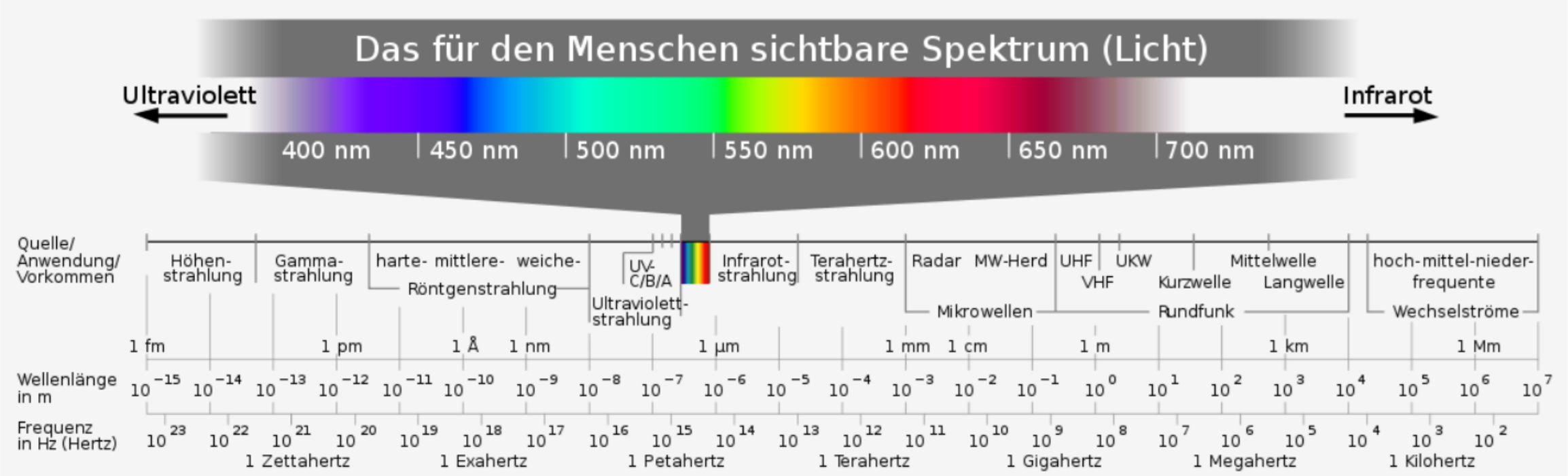
Inhaltsüberblick

1. Was ist Infrarotlicht?
2. Vorteile und Nutzen von Infrarotlicht
3. Infrarot-Quellen im Alltag
4. Infrarotsauna vs. klassische Sauna
5. Vorteile und Nutzen einer Infrarotsauna
6. Kontraindikationen
7. Empfehlungen

Einleitung: Lichttherapie

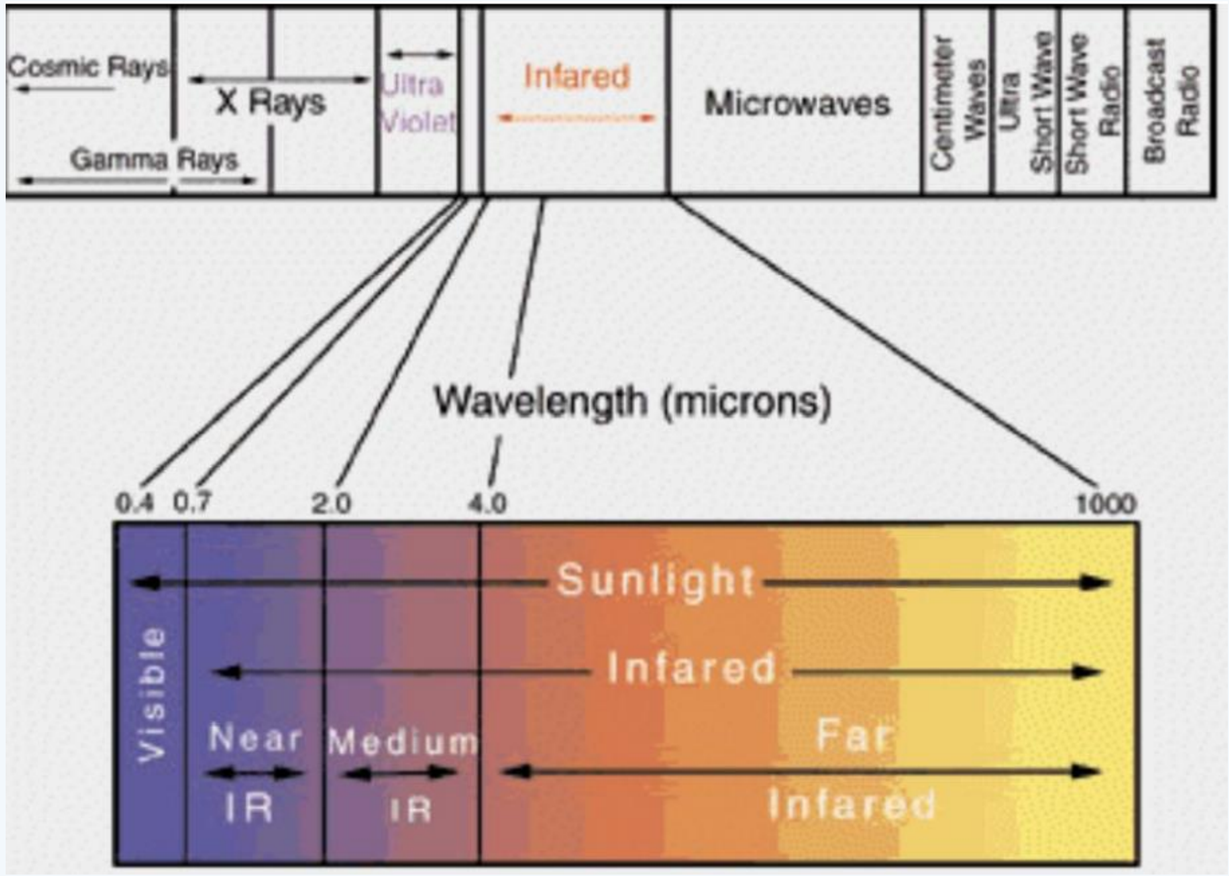
- ohne Licht - kein Leben
- Problem: Mensch lebt vermehrt in Innenräume ohne Vollspektrum Licht
- von der wissenschaftlichen Medizin anerkannte Verfahren in der Behandlung von Erkrankungen (Depression, Hautkrankheiten, Autoimmunerkrankungen)
- Einsatz verschiedener Lichtspektren
  - UV-Licht
  - Blaulicht
  - Rotlicht
  - Infrarotlicht

Infrarotstrahlung – Ein Überblick



Horst Frank / Phrood / Anony | CC BY-SA 3.0 | via Wikipedia

Infrarotstrahlung – Ein Überblick



Infrarotlicht – Ein Überblick

Infrarotlicht – Ein Überblick

- Infrarot ist Teil des Lichtspektrum, es ist dabei unsichtbar
- Wellenlängenbereiche zwischen 0,7 bis 1000 Mikrometer
- Infrarot A, B und C … oder auch nah-Infrarot, mittleres Infrarot und fernes Infrarot; alle drei Wellenlängenbereich = Vollspektrum
- Licht agiert als Wärmestrahlung
    - Erwärmt eine Oberfläche oder Gegenstand, nicht die Luft
    - “Tiefenwärme”, gut um von innen heraus zu erwärmen

Infrarotlicht – Ein Überblick

Nicht-wärmendes (Infra-)Rotlicht

= Photobiomodulation oder Low-level-light-therapy (LLLT)

0,7 - 2,0 Mikrometer Frequenzspektrum

Kurze Wellen, hohe Eindringtiefe

Wärmendes Infrarotlicht

= Hyperthermie

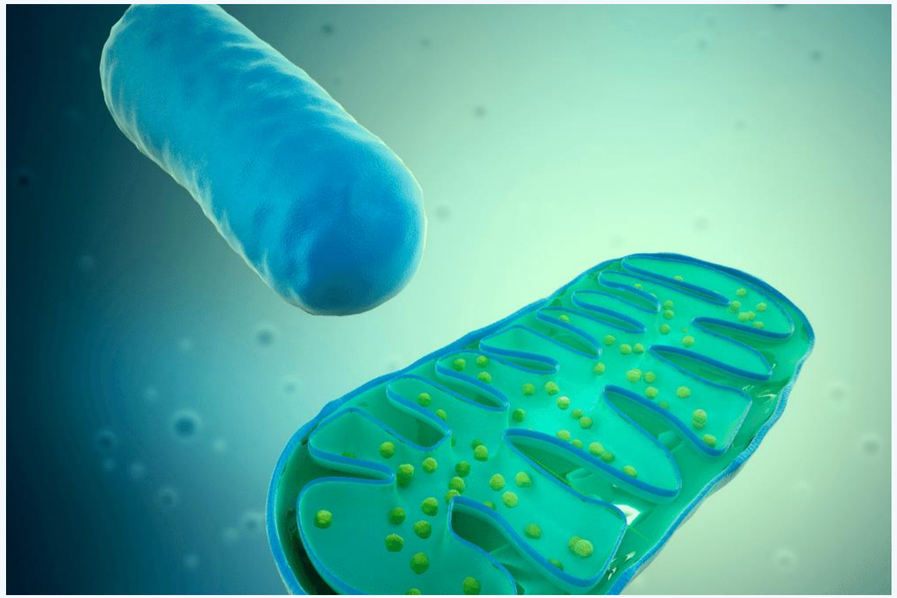
8 - 14 Mikrometer besonders wirksam (entspricht dem menschlichen Frequenzspektrum)

Lange Wellen bis 5 cm Eindringtiefe, erwärmen Körper von innen

18 Vorteile und Wirkungen von Infrarotlicht

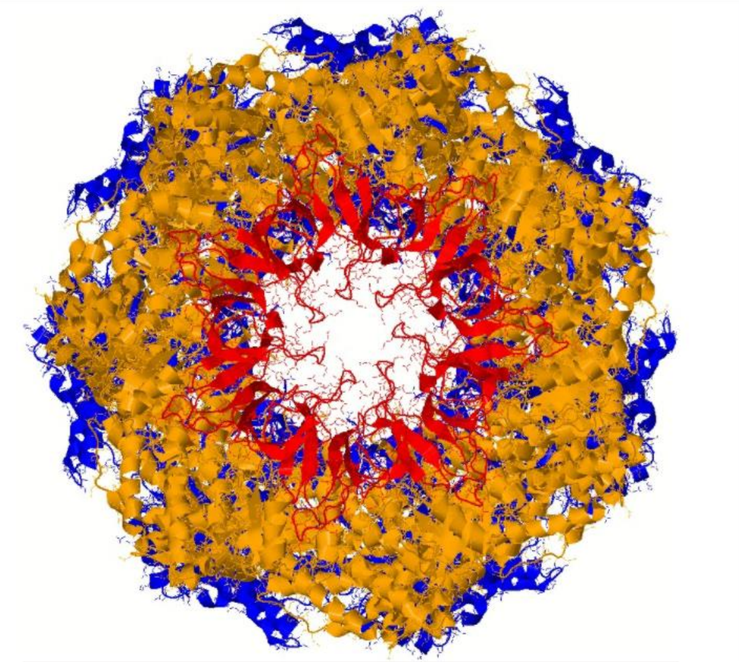
#1 Mitochondrien-Booster

- Infrarotlicht stimuliert die Cytochrom-C-Oxidasen in den Mitochondrien
- Stärkere ATP-Bildung & Energiegewinnung
- Stärkere Bildung von Biophotonen im Körper
- Höherer Energieverbrauch
- Ideal: Infrarotlicht + Rotlicht



#2 Hitze-Schock-Proteine

- Proteine, die der Körper in der Sauna bildet und welche die Zellen „fit“ und robust halten
- Entzündungslinderung



#3 Entzündungslinderung

- Verringerte Bildung von freien Radikalen in den Mitochondrien
- Anregung von Regenerationsprozessen
- Prinzip der Hormesis: Der Körper wird robuster und weiß sich besser, selbst zu helfen

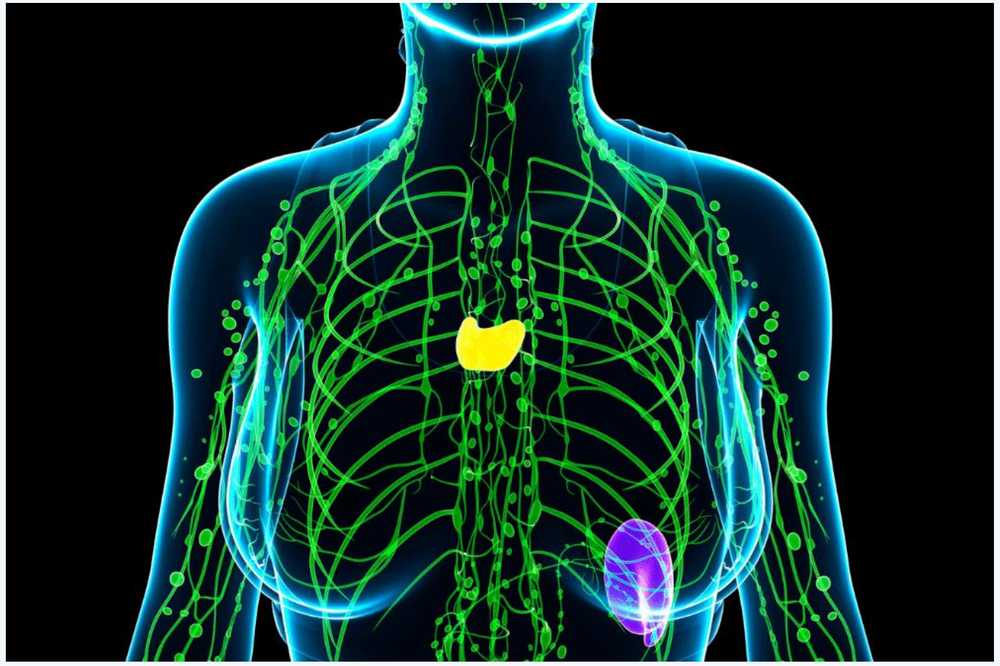
#4 Schmerzlinderung

- Wohltuend bei vielen entzündlichen und schmerzhaften Erkrankungen, die mit mangelnder Durchblutung, Immunreaktionen oder Entzündungen zusammenhängen
- Besonders etabliert bei Gelenkerkrankungen, Migräne & Fibromyalgie

#5 Lymphe

Infrarotlicht regt den Lymphfluss an – am besten in Verbindung mit Bewegung und bewusster Atmung

versetzt Körperzellen / Flüssigkeiten auf molekularer Ebene in Schwingungen / Vibrationen



#6 Stimmungsförderung

- Verwendung von Infrarotlicht zur Förderung der psychischen Gesundheit
- Studiennachweise bei vielen psychischen Erkrankungen
- Förderung der Durchblutung und Entzündungslinderung

#6 Studie: Stimmungsförderung

15 Frauen mit Depressionen & Angststörungen setzen sich täglich 20 min. lang Nah-Infrarotlicht aus, 8 Wochen lang

8 Wochen später haben sich die Angst- & Depressions-Scores halbiert (von durchschnittlich 17 auf 8,5)

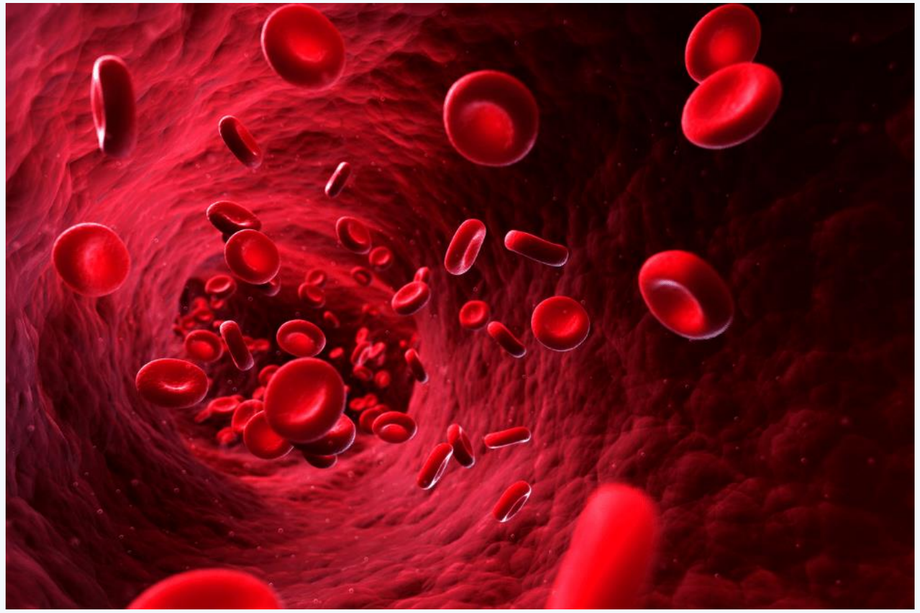
DOI: 10.1089/photob.2019.4677

#7 Anregung des Stoffwechsels

Durch die Erhöhung der Körpertemperatur wird der Stoffwechsel angeregt – Studien deuten darauf hin, dass der regelmäßige Gang in die Infrarotsauna Gewichtsverlust anregen kann

#8 Durchblutung

- Infrarotlicht regt den Blutfluss in den großen und kleinen Blutgefäßen an (EZ-Wasser)
- Die Blutgefäße entspannen und weiten sich



#9 Studie: Herz-Kreislauf-Gesundheit

2300 Patienten mittleren Alters aus Ost-Finnland. Gemessen wurde, wie oft und wie lange die Personen in die Sauna gingen.

1x vs. 4-7x Sauna pro Woche: 63 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

< 11 vs. > 19 min. Sauna pro Sitzung: 52 % geringeres Risiko

DOI: 10.1001/jamainternmed.2014.8187

#10 Entgiftung

- Wenn wir schwitzen, verlieren wir Schwermetalle und organische Umweltgifte
- Die Hitze von Infrarotlicht dringt tief ein und löst Giftstoffe (v.a. Schwermetalle)
- Wichtig: Leber und Darm sollten fit sein
- Bindemittel wie Chlorella helfen bei der Entgiftung

#11 Schwermetalle ausschwitzen?

Arsenic, cadmium, lead, and mercury in sweat: a systematic review

DOI: 10.1155/2012/184745

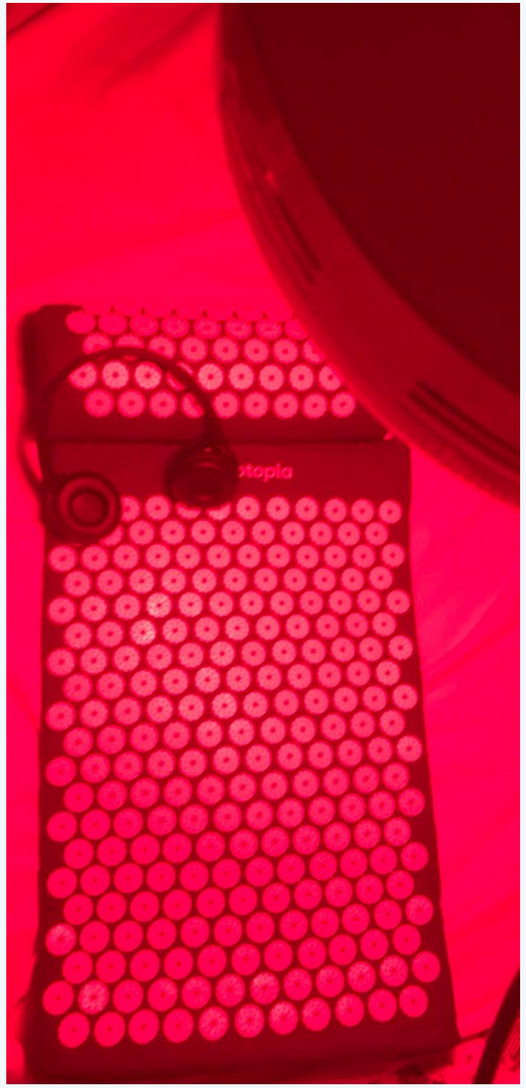
Die Exposition gegenüber Arsen, Kadmium, Blei und Quecksilber ist allgegenwärtig. Diese toxischen Elemente haben keinen physiologischen Nutzen, was das Interesse an einer Minimierung der Körperbelastung weckt. Der physiologische Prozess des Schwitzens wurde lange Zeit als "reinigend" und risikoarm angesehen.

Bei Personen mit höherer Exposition oder Körperbelastung überstieg die Schweißkonzentration im Allgemeinen die Plasma- oder Urinkonzentration, und die dermale Ausscheidung konnte der täglichen Urinausscheidung entsprechen oder diese übertreffen. Die dermale Ausscheidung von Arsen war bei arsenexponierten Personen um ein Vielfaches höher als bei nicht exponierten Kontrollpersonen. Kadmium war im Schweiß stärker konzentriert als im Blutplasma. Schweißblei war mit hochmolekularen Molekülen assoziiert, und in einer Interventionsstudie waren die Werte bei Ausdauertraining im Vergleich zu intensivem Training höher. In einem Fallbericht normalisierten sich die Quecksilberwerte bei wiederholten Saunagängen.

Schwitzen verdient Beachtung für die Entgiftung von toxischen Elementen. Um sichere, effektive therapeutische Protokolle zu etablieren, ist Forschung mit angemessenen Studien erforderlich.

#12 Regeneration

- Anregung von Durchblutung & Stoffwechsel, regenerierenden Hormonen (hGH, Schilddrüse) erhöhen die Regeneration nach dem Sport
- Großflächige Verwendung bereits im Leistungssport
- Förderung des Muskelwachstums
- Vgl. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17110516/

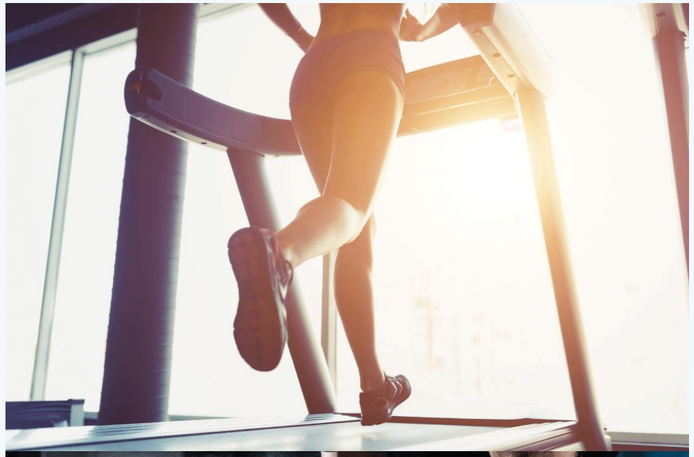


#13 Schlafförderung

- Förderung eines gesunden Schlafs durch Anregung der Durchblutung, Entgiftung, Schwitzen
- Gezieltes Erhitzen (Hitzeschock-Proteine) und direktes Infrarotlicht (Rezeptoren auf der Haut) fördern die Melatonin-Bildung am Abend

#14 Leistungsförderung

- In einer Studie mit Athleten konnte gezeigt werden, dass der regelmäßige Gang in die Sauna sportliche Leistungen bis zu 30 % steigern kann
- Vg. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16877041/



“Wie Sport”

Körperliche Belastung

Saunen ist so belastend wie moderates Sporteln

Der Saunabesuch stellt eine gewisse körperliche Belastung dar, berichten Sportwissenschaftler. Ganz anders als vermutet sinkt der Blutdruck beim Saunen nicht, sondern er steigt wie bei moderatem Sport.

Veröffentlicht: 15.06.2019, 13:13 Uhr

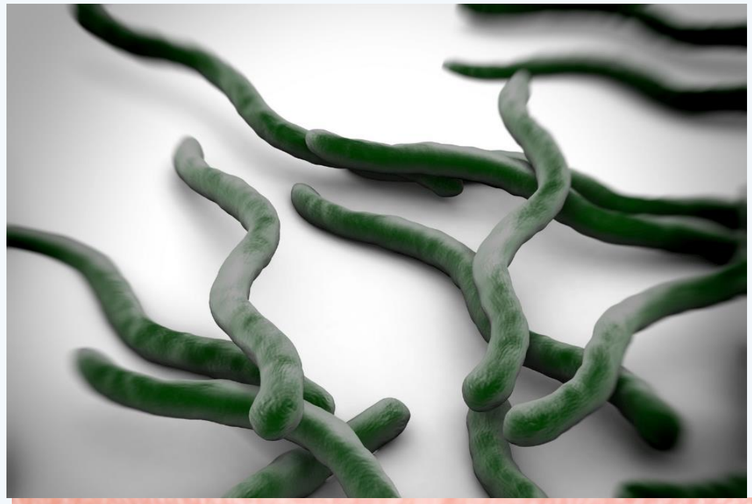
0

#15 Immunstärkung

- Direkte Stärkung der natürlichen Killerzellen und der B- & T-Lymphozyten durch Infrarotlicht
- Höhere Immunkompetenz -> Bekämpfung chronischer Infekte & Entzündungen

#16 Chronische Infektionen

- Viele Parasiten und nahezu alle bakteriellen Erreger reagieren auf Infrarotlicht und die kurzzeitige Erhitzung des Körpers
- Besonders effektiv gegen Borrelien
- Effektivität gegen Viren: Indirekt, durch ein gestärktes Immunsystem



#17 Kognitionsförderung

- der regelmäßige Gang in die Sauna führt zu einem Ausstoß des Botenstoffes BDNF – neue Nervenzellen und Verbindungen werden gebildet und Du wirst schlauer
- Vgl. https://doi.org/10.1080/02656736.2021.1922761

#18 Kollagenförderung

- IR-Licht regt die Bildung von Kollagen an – gut für die Knorpel, Gelenke, Bindegewebe und eine schöne Haut!
- PS: Solange man es nicht übertreibt …
- Vgl. DOI: 10.1016/j.jphotobiol.2015.12.014

Infrarotlicht – Alltags-Quellen

- Sonnenlicht
- Feuer
- Glühlampen
- Infrarot-Birnen
- Infrarot-Sauna

Die Sonne – Die perfekte Lichtquelle

- Tag-Nacht-Rhythmus
- UV-Licht -> Vitamin D & Bräune
- Infrarotlicht
- Durchblutung
- Glückshormone

Hippokrates:

„Gib mir ein Mittel, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit“

Infrarot zuhause nutzen

Infrarotsauna vs. Traditionelle Sauna

Infrarot

- Erwärmt den Körper, nicht die Luft
- Normaler 230V Stromanschluss
- Geringe laufende Kosten
- Schnell Auf- und Abbaubar
- Kurze Vorwärmzeit (15-20 min), keine “heiße Wand”
- Niedriger Elektrosmog dank moderner Technologie
- Ein Saunagang reicht, 20-45 min
- Hohe Verträglichkeit
- Effektive Hyperthermie, gute Entgiftung
- Vielzahl gesundheitlicher Vorteile wie bei klassischer Sauna
- Von 1-5 Personen, auch für kleine Stadtwohnungen

Traditionell

- Starkstrom Anschluss notwendig
- Lange Vorwärmzeiten, hohe laufende
- Kosten
- Selten modular bzw. “bewegbar”
- “Sauna Ritual” nach traditioneller Art, mehrere Saunagänge
- Verringerte Entgiftung, dafür optimal für Hitzeschockproteine
- Platzaufwendig

Qualitätskriterien bei Infrarotsauna

- Gute Garantiebedingungen?
- Elektrosmog-optimiert, Ja/nein?
- Effektive und sichere Heizkörpertechnologie?
- Schadstofffreie Materialien
- Guter Kundenservice zur Abwicklung von Garantiefällen
- Online Bewertungen?

Wie hole ich mir Infrarot nach Hause?

- Empfehlung: Clearlight Infrarotsauna
- die Kraft der Sonne in den eigenen 4-Wänden

CLEARLIGHT
INFRAROTKABINEN

Zu Clearlight Deutschland

- Stammunternehmen vor 23 Jahren in den USA gegründet
- jahrzehntelange Erfahrung in der Entwicklung eines hochwertigen und gesunden Produktes!
- Fokus auf Haltbarkeit, frei von Elektrosmog, ganzheitliche Gesundheitsanwendungen (Module)
- Marktführer im Bereich hochwertiger Infrarotkabinen
- 100 % Bewertung (hervorragend) auf Trustpilot) | 5 von 5 Sterne Google Bewertungen

Clearlight CEO Johannes Kettelhodt bei uns im Podcast (Ep. 92 & 93)

AURORA - Infrarotlicht-Panel (Clearlight)

- Lichtherapie direkt im Wohnzimmer
- kombinierte Nahinfrarot- & Rotlichttherapie: 660nm (rotes Licht) & 860nm (Nahinfrarot)
- Wirkung: (Infra-)Rotlicht → Photorezeptoren → Mitochondrien → ATP (Energie)
- Einsatz:
  - gezielte Behandlung von Gelenken, Muskeln
  - Energetisierung - “*Photonenkaffee*” :)
  - Verbesserung Hautbild (Kollagensynthese)
  - Schilddrüse

AURORA - Infrarotlicht-Panel (Clearlight)

- Rotlichttherapie auf kleinstem Raum
- keine EMF
- ARL Mini für 499 € statt 599 € (- 100 €)
- ARL Plus für 999 € statt 1299 € (- 300 €)

>> Rabatt automatisch

mit Link im Chatfenster oder in der Mail

Clearlight Infrarotsauna

- Eine Sauna (zum Schwitzen), mittels Infrarot
- 360 Grad Wärmeversorgung dank guter Anordnung der Infrarotpaneele
- Eigens entwickelte Karbon-Keramikstrahler,
- Option zur Vollspektrumtechnologie
- Inklusive Beleuchtung, Musik usw.
- Marktführer im Bereich von niedrigem Elektrosmog (EMF, ELF)
- 100% nicht giftige Materialien
- Normaler Haushaltsstrom, keine Feuchtigkeit
- Modulares System, einfacher Umzug
- Lebenslange Garantie

Clearlight Infrarotsauna

- Modelle für 1 - 5 Personen
- Indoor und Outdoor geeignet
- einfacher Aufbau in ca. 60 - 90 Minuten

Preis je nach Modell und Ausstattung zwischen 3.500,00 € und 9.000,00 €

>> Link im Webinar Chat

Spare 100 € mit dem Code: seg100

Clearlight Infrarotsauna

- Urlaub zuhause
- langfristige Ersparnis
  - keine Wege zur Saunalandschaft
  - keine Eintritts- oder Abokosten
  - geringe lfd. Kosten (ca. 50 Cent je Saunagang)
  - lebenslange Garantie
- Investition in die Gesundheit

Entgiftung in der Infrarot-Sauna anregen

- Eichhase-Extrakt
- Chlorella
- B-Vitamine (v.a. Niacin)
- Proteine
- Rote Beete
- Ingwer
- Omega 3-Fettsäuren

Kontraindikationen

- Hypotonie (zu niedriger Blutdruck)
- Autoimmunerkrankungen bedürfen “ärztlicher Erlaubnis”
- Während der Schwangerschaft
- Während grippaler oder viraler Effekte, die das Immunsystem schwächen
- Wärmeunverträglichkeit
- Venenschwäche
- Krampfadern
- Komplex chronische Krankheiten

Häufig gestellte Fragen

- 1. Können Kinder mit in die Sauna?
- 2. Wie lange sollte ich in der Sauna sein, und wie häufig?
- 3. Welche Heizkörper sind empfehlenswert?
- 4. Lohnt sich der Kauf überhaupt?! Die Sauna ist doch sonst nur eine Abstellkammer….
- 5. Ist es schädlich für die Augen?
- 6. Ist es nicht schlecht für die Haut? (IR-Licht regt die Kollagenproduktion an, UV-Licht schädigt bei zu hoher Exposition)
- 7. Bilde ich damit Vitamin D?

Zusammenfassung Infrarot

- Licht beeinflusst unsere Zellen (energetisiert, regeneriert)
- verschiedene Frequenzen erzeugen verschiedene Wirkmechanismen
- Rotlicht- und Infrarotspektren können therapeutisch und präventiv genutzt werden
- die Wirkungen sind in tausenden Studien belegt
    - positiv für Energiestoffwechsel, Durchblutung, Lymphtätigkeit
    - Schmerz- und Entzündungslinderung
    - fördert Leistungsfähigkeit und Regeneration (Sport)
    - unterstützt die Entgiftung
    - regt die Kollagensythese an
- natürliche Quellen: Sonnenlicht, Lagerfeuer
- für zuhause: Infrarotsaunen und / oder Rotlichtpaneele

Vielen Dank für Deine Zeit und Aufmerksamkeit!

Skript, weitere Tipps und Empfehlungen findest Du in der Mail

Bei Fragen schreibe uns gerne an

martin@schnelleinfachgesund.de