

Medizinischer Bericht

„Infrarote Strahlungswärme“

Verfasser:
Dr. Aaron M. Flickstein
7400 Metro Blvd.,
Suite 225 Edina,
MN 55439

INHALT

A.	DIE SICHERHEIT INFRAROTER STRAHLUNGSENERGIE.....	3
1.	Das gesamte Körperwärme-System	3
B.	EINZIGARTIGES WÄRMESYSTEM	4
1.	Warum ist das Infrarot-Wärmesystem einzigartig?	4
C.	GESUNDHEITSVORTEILE DURCH INFRAROTE STRAHLUNGSWÄRME	5
1.	Publikationen aus aller Welt	5
2.	Passiver Trainingseffekt der HerzgefäÙe	5
3.	Unsere toxische Welt und das Infrarot-Wärmesystem.....	6
4.	Allergien und Süchte	7
5.	Nahrung, Wasser und Luft.....	8
6.	Moderne „Medizinische Märchen“	11
7.	Krebsvorsorge- und behandlung	13
8.	Einflüsse auf das Muskelsystem:	15
9.	Therapeutische Effekte von Wärme	16
10.	Blutzirkulation.....	17
11.	Herz- und GefäÙkrankheiten	18
12.	Altersbedingte Probleme	18
13.	Positive Reaktionen	19
D.	THEMEN ALLGEMEINEN INTERESSES.....	20
1.	Abnehmen.....	20
2.	Schönheit	20
3.	Krebs	21
4.	Aids	21
E.	TIPS ZUM GEBRAUCH	21

A. DIE SICHERHEIT INFRAROTER STRAHLUNGSENERGIE

1. Das gesamte Körperwärme-System

Ein Durchbruch in regenerativer Strahlungstherapie durch ein einmaliges Infrarot-Wärmesystem. Die Sicherheit infraroter Strahlungsenergie. Ist dieses Infrarot-Wärmesystem sicher? Was ist Strahlungswärme genau?

Strahlungswärme ist einzig und allein eine Energieform, die durch einen Umsetzungsprozess Gegenstände direkt erwärmt, ohne dabei die sie umgebene Luft zu erwärmen. Strahlungswärme wird auch infrarote Energie genannt (IR). Der infrarote Anteil des elektromagnetischen Spektrums ist unterteilt in drei verschiedene Wellenlängen, gemessen in Mikrometern:

0,07	-	1,50	= geringe Infrarotwellen
1,50	-	5,60	= mittlere Infrarotwellen
5,60	-	100,00	= weite oder lange Infrarotwelle

Im täglichen Leben ist die Sonne eine gute Quelle der Strahlungsenergie.

Was passiert, wenn die Sonne hinter einer Wolke verschwindet?

Obwohl die Temperatur nicht gesunken ist, kann man fühlen, dass es kälter geworden ist. Man erfährt dabei, dass die Wolken die Infrarot-Strahlung der Sonne abschirmen, und man spürt in diesem Moment die fehlende Strahlungsquelle. Unbewölkte Luft bewegt sich im Rahmen von 7 – 14 Mikrometer IR, der es ermöglicht, dass die Infrarotstrahlen die Erdoberfläche erreichen. Die Erde selbst sorgt für eine Strahlung von max. 10 auf einer Skala von 7 – 14 Mikrometern IR, der es ermöglicht, dass die Infrarotstrahlen die Erdoberfläche erreichen. Die Erde selbst sorgt für eine Strahlung von max. 10 auf einer Skala von 7 – 14 Mikrometern.

In seinem Plädoyer für die Anwendung von Infrarotstrahlen beim Menschen stellt Dr. Tsu-Tsai Oliver Chi folgendes fest: Infrarotstrahlen werden durch die Haut selektiv aufgenommen, und die Haut braucht für ihre Funktion etwas Stimulans.

Die innere Produktion infraroter Energie, die im Gewebe geschieht, korrespondiert mit einer Reihe von Reaktionen, die der gesunden Haut dienen. Nachdem das Gewebe maximal stimuliert worden ist, setzen die restlichen Strahlen ihren Weg fort, ohne dabei schädlich zu sein. Dieses Phänomen nennt man resonante Absorbierung.

Die infrarote Strahlungswärme in diesem Infrarot-Wärmesystem ist die gleiche, die der menschliche Körper ausstrahlt und genau die gleiche, wie die Sonnenwärme, jedoch ohne die UV-Strahlung. 1967 entwarf in Japan Dr. Ishikawa als erster das Modell eines Infrarot-Wärmesystems. Dieses System wurde jedoch zunächst nur von Ärzten angewandt, bis es 1979 zum allgemeinen Gebrauch freigegeben wurde.

Geräte, welche die gleichen Infrarotstrahlen produzierten, wurden in Krankenhäuser benutzt, um neugeborene Babys zu erwärmen. Der menschliche Körper sendet durch die Haut infrarote Strahlen von 3 – 50 Mikrometern aus mit einem Durchschnitt von 9 Mikrometern. Unsere Handflächen senden eine Energie von 8 – 14 Mikrometern aus.

Die Heilung durch Handauflegung, die in China eine 3000 Jahre alte Tradition hat, basiert auf den Heilungsmöglichkeiten dieser natürlichen Infrarot-Strahlung. Die indischen Jogis wenden das Handauflegen speziell bei übermüdeten Augen an.

Die Saunabnutzung ist durch die Finnen populär geworden. Deren alte Religion schrieb sie vor als Zeremonie zur seelischen, geistigen und körperlichen Reinigung. Diese Riten wurden übernommen, als sie 5000 - 3000 v. Chr. aus dem heutigen Tibet nach Finnland kamen.

Die Heizelemente in dieser Sauna breiten ein Drittel ihrer Kapazität in der mittleren Skala der Infra-Rot- Wellen mit 2 - 5,6 Mikrometern aus, während für tiefes Durchdringen die restlichen zwei Drittel über die langen Wellen von 5,6 - 25 Mikrometer ausgestrahlt werden.

Diese Aufteilung verstärkt das höhere Eindringen der kurzen Wellen und kombiniert diese mit den langen Wellen, die die resonante Absorbierung ausbreiten.

Chinesische Forscher halten die 2 - 25 Mikrometerwellen für therapeutisch am Effektivsten. Die Quelle der Infrarotwärme ist faktisch Sand, der durch einen spiralförmig angeordneten Widerstand erwärmt wird. Das ergibt die gleiche angenehme Strahlungswärme, wie wir sie im Urlaub am Strand genießen. Der Sand und die Spirale befinden sich in einem langen, keramischen Element, das ebenfalls auf den Körper gerichtet ist. Das Strahlungselement wird durch ein Metallgitter geschützt; dieses ist mit einer weichen, samtigen Schicht überzogen und kann, während es arbeitet, gefahrlos berührt werden.

Kürzlich erschienene Bücher wie CROSS CURRENTS von Robert O. Becker, M. D. informieren detailliert über die Gefahren bestimmter elektromagnetischer Felder wie z.B. Hochspannungsleitungen oder Computerbildschirme.

Japanische Wissenschaftler haben darüber berichtet, dass die infrarote Strahlungswärme als Gegengift gegen die nachteiligen Effekte solcher Magnetfelder wirkt.

B. EINZIGARTIGES WÄRMESYSTEM

1. Warum ist das Infrarot-Wärmesystem einzigartig?

Es nutzt Infrarot-Wärmestrahlung, die im Gewebe Tiefenwärme bewirkt. Die Energieausschüttung ist exakt so auf die Körperenergie abgestimmt, dass der Körper bis zu 93% der abgegebenen Infrarotstrahlen absorbiert.

Die herkömmliche Warmluftsauna kann nur direkte Formen der Erwärmung bieten. Durch Heizluftzirkulation und direkte Einwirkung der heißen Luft auf die äußere Hautschicht erreicht sie ihre Wirkung.

Bei einem Infrarot-Wärmesystem erwärmen ca. 80% der aufgewendeten Energie direkt den Körper, und nur 20% der Strahlungswärme erwärmen die Luft. Darum kann das Infrarot-Wärmesystem ihre Benutzer tiefer und effektiver erwärmen, weil der größte Teil der Energie dafür, und nicht zur Erwärmung der Luft verwandt wird. Dieser wesentliche Unterschied zeigt die Vorteile eines Infrarot - Wärmesystems gegenüber einer herkömmlichen Sauna auf. Dies ist im übrigen auch der Hintergrund für den sehr geringen Energieverbrauch.

Die Infrarot-Wärmestrahlung kann durch die Tiefenwärme ein erheblich höheres Schweißvolumen bewirken als die herkömmliche Sauna, obwohl sie anstelle der bei der herkömmlichen Sauna üblichen 85° - 100° C im wesentlich niedrigeren und verträglicheren Temperatur mehr als verdoppeln, während sie mit bedeutend niedrigeren Temperaturen arbeitet. ca. 50° C statt ca. 100° C.

Risikofaktoren durch Gefäßverengung werden hierdurch erheblich reduziert, das kreislaufbelastende Einatmen von sehr heißer Luft vermieden. Es kann sogar während der Nutzung frische, kühlere Außenluft zugeführt werden, ohne dass die intensive Schweißbildung sonderlich beeinträchtigt wird.

In Fällen, wo nur die heilende Tiefenwirkung der Infrarot-Strahlung genutzt werden soll (z.B. Zerrungen, Sportverletzungen, Rheuma), kann das Wärmesystem selbst bei offener Tür genutzt werden. Diese Art der Nutzung kann auch gut zum Aufwärmen vor physischen Belastungen (z.B. Leistungssport) dienen. Das Infrarot-Wärmesystem ist in der praktischen Anwendung einfacher sowie zeit- und kostensparender als eine herkömmliche Sauna.

Die häufige Nutzung einer Sauna hängt auch von dem damit verbundenen Aufwand und Zeitbedarf ab. Eine herkömmliche finnische Sauna benötigt durch ihr Heißluftsystem eine Vorheizzeit von min. 45-60 Minuten; das Infrarot-Wärmesystem ist sofort betriebsbereit und kann deshalb spontan und auch zu früher oder später Stunde genutzt werden.

Durch das höhere Schweißvolumen und die Tiefenwärme genügt ein Durchgang von 30 Minuten. Der Zeitbedarf von ca. 3 Stunden bei einer herkömmlichen Sauna reduziert sich also dabei auf eine Stunde inklusive der Nachschwitz- und Ruhezeit. Vorteilhaft sind auch die wesentlich niedrigeren Betriebskosten der Wärmekabinen. Ein Durchgang von 30 Minuten verbraucht weniger als 1 Kilowatt an elektrischer Energie. Bei zweimaliger Nutzung pro Woche betragen damit die monatlichen Betriebskosten ca. DM 3,00, während bei einer herkömmlichen Sauna ca. DM 50,00 also ein vielfaches an Betriebskosten, entstehen.

C. GESUNDHEITSVORTEILE DURCH INFRAROTE STRALUNGSWÄRME

1. Publikationen aus aller Welt

Publikationen aus der ganzen Welt beschäftigen sich mit den Gesundheitsvorteilen der Strahlungswärme. Während der letzten 25 Jahre haben japanische und chinesische Wissenschaftler und Ärzte das Gebiet der Infrarot – Anwendungen intensiv erforscht und dabei viele Erfahrungen gemacht.

In Japan haben Ärzte und Therapeuten eine "Infrarot-Gesellschaft" gegründet und untersuchen die Wirkung infraroter Strahlen als Heilmethode. Im fernen Osten sind bereits 700.000 Infrarot - Wärmesysteme verkauft worden, und 30.000.000 Patienten im fernen Osten, Europa und Australien wurden mit Infrarotlampen, die auf 2 - 25 Mikrowellen eingestellt waren, behandelt. Seit 25 Jahren wenden deutsche Therapeuten in besonders entwickelten Form Körpertherapie mit Infrarotstrahlen an.

2. Passiver Trainingseffekt der Herzgefäße

Das Infrarot-Wärmesystem ermöglicht Menschen im Rollstuhl, oder anderen, die nicht durch Übungs- oder Konditionsprogramme belastbar sind, auch ein Training ihrer Herzgefäße zu erreichen. Es bietet gleichzeitig eine größere Variationsmöglichkeit bei bereits laufenden Trainingsprogrammen.

"Viele von uns, die laufen, tun dies, um die Herzgefäße zu stimulieren, nicht um Wadenmuskeln zu bilden. Regelmäßige Saunabnutzung stellt an dies System die gleichen Anforderungen und ist als Folge dieser Beanspruchung genauso effektiv... „Kalorienverbrauch als Übung“. (aus Journal of the American Medical Association, 7. August '81).

Das Infrarot-Wärmesystem sorgt für ein tiefes Eindringen von ca. 4 cm der infraroten Strahlen in die Haut und erreicht damit einen Erwärmungseffekt, der tief in das Muskelgewebe und die inneren Organe eindringt. Der Körper reagiert darauf mit einer hypothalamisch verursachten Steigung sowohl von Herz als auch Pulsschlag. Diese günstige Wirkung auf das Herz führt zu einem Herzgefäßtraining mit Konditionseffekt.

Medizinische Untersuchungen bestätigen, dass der Saunagebrauch ein Hilfsmittel zum Herzgefäßtraining darstellt, weil der Körper seine Temperatur senkt und somit das Steigen des Herzschlags, des Blutausstoßes und metabolischen Empos stimuliert. Als Bestätigung der Gültigkeit dieser Form des Herztrainings, führten intensive Untersuchungen durch die NASA im Beginn der 80er Jahre zu der Erkenntnis, dass die Stimulierung durch infrarote Strahlen die ideale Methode ist, um die Kondition der Herzgefäße amerikanischer Astronauten während langer Raumfahrten auf gleichem Niveau zu halten.

In Guyton's "Textbook of Medical Physiology" findet man, dass die Bildung von einem Gramm Schweiß 0,586 kcal. verbraucht. Das JAMA - Zitat aus obiger Textangabe geht noch weiter. "Eine Person mittlerer Kondition kann in der Sauna leicht einen halben Liter Schweiß aussondern und

dabei 300 kcal. verbrauchen; ein Äquivalent dazu ist das Laufen einer Strecke von 3,5 bis 5 km. Eine Person mit einer an Hitze gewohnten Kondition kann ohne nachteilige Folgen leicht 600 bis 800 kcal. ausschwitzen. Während das verlorene Wasser leicht durch das Trinken von Wasser zurückgewonnen werden kann, ist das mit den verbrauchten Kalorien so nicht möglich“.

Durch Infrarot-Wärmesysteme kann sich das Schwitzen mehr als verdoppeln, die Resultate des zunehmenden Kalorienverbrauchs sind imponierend.

Wenn man eine Sauna mit einem Zyklus von 40 Minuten voraussetzt, so wie sie in Jama erwähnt wird, kann man interessante Vergleiche machen.

Zwei Sportarten mit dem größten Kalorienverbrauch sind Rudern und Marathon - Laufen. Spitzenleistungen auf dem Rudersimulator oder während eines Marathonlaufes verbrannten in 40 Minuten ca. 800 Kalorien. Das Infrarot-Wärmesystem kann dieses Ergebnis mehr als verdoppeln bis auf 900 bis 2000 Kalorien in 40 Minuten. In einem einmaligen Zyklus sorgt das Infrarotwärmesystem für einen Kalorienverbrauch, der einem Lauftraining von 10 bis 15 Kilometer entspricht.

“In den 80er Jahren wurde viel Aerobic und Kilometer - Training betrieben. Diese Übungen, die nach einem strengen Schema verliefen, hatten lediglich den Zweck, den Puls von X auf Y zu beschleunigen. Die einzige Absicht war, „Anstrengung zum Kalorienverbrauch“. Dieser Wunsch hatte zu Folge, dass viele junge Menschen mit einer guten Anfangskondition damit anfangen. Viele Menschen verfielen der Fitnesswelle, ebenso viele hörten wieder damit auf. Wie bereits erwähnt, hat die Untersuchung gezeigt dass es um fit zu werden nicht nötig ist; Marathon zu laufen, sondern dass das Verbrennen von 1000 Kalorien pro Woche ausreicht. Es ist ganz gleich, wie solange nur die Kalorienverbrennung stimuliert wird.“ (aus: Berkley Wellness Letter, Oktober 1990)

Ein infrarotes Wärmesystem kann eine zentrale Funktion sowohl bei Figurbewußtsein als auch bei Herzgefäß-Kondition haben. Dies ist aber wichtig für diejenigen, die wenig oder nicht trainieren, dabei aber schlank und fit bleiben wollen. Dabei können sie die Vorteile regelmäßigen Trainings genießen.

3. Unsere toxische Welt und das Infrarot-Wärmesystem

Gute Ernährung, sauberes Wasser und saubere Luft sind für die Gesundheit unbedingt notwendig.

Experten sind der Meinung, dass das Ausgesetzt sein an biochemische Faktoren mitverantwortlich ist für übermäßige Organreaktionen.

Dr. Theran Randolph: “Die Kumulation dieser Faktoren arbeitet im Körper mit einem bestimmten Schwellenphänomen. Bis zu einem bestimmten Wert sind keine Symptome zu bemerken. Wenn dann aber ein Faktor (z B. ein bestimmtes Gen) aus der Reihe tanzt- und das als Folge einer bestimmten biochemischen Zusammensetzung- wird ein organischer oder anorganischer Giftstoff die gesamte chemische Balance aus dem Gleichgewicht bringen und über die bewußte Schwelle drücken“. Diese Symptome werden auf den nächsten Seiten beschreiben.

Die ersten Symptome sind selbst wünschenswert. Wenn jedoch der Körper immer wieder diese Schwelle überschreitet, bzw. sich davon entfernt, werden die Symptome immer stärker in den Reaktionen zum Ausdruck kommen.

Dieses Bild schildert die Notwendigkeit eines biochemischen Gleichgewichts, das die Giftstoffe im Körper auf einem gleichmäßigen Niveau, unterhalb der Schwelle, hält.

4. Allergien und Süchte

Das Auf und Ab von Allergien und Süchten, als Folge des biochemischen Ungleichgewichtes:

ANWEISUNG: Das normale Verhalten liegt bei O. Überreaktionen durch +, Unterreaktionen durch – gekennzeichnet.

Unangepaßte Cerebrale- und Verhaltensreaktionen	+ + + +	manisch, mit oder ohne Krampfe	verwirrt, aufgeregt, überaktiv, erregbar, panisch, weitschweifig oder punktuell gerichtete Gedanken, übermäßiges Muskelzucken, konvulsive Anfälle und Möglichkeit von Bewußtseinsänderungen
	+ + +	hypomanisch, toxisch, ängstlich und egozentrisch	aggressiv, geschwätzig, fröstelnd, unbeholfen, ängstlich, gefräßig und pathologisch lachend
Angepaßte Reaktionen	+ +	hyperaktiv, reizbar, hungrig und durstig	verspannt, zittrig, redselig, argumentierend, sensibel, übertrieben reagierend, egozentrisch, hungrig und durstig, fröstelnd, errötend und schwitzend sowohl als Schlaflosigkeit Alkoholismus, Fettleibigkeit.
	+	angeregt, aber relativ symptomfrei	aktiv, alert, lebendig, empfänglich, begeisterungsfähig, ehrgeizig, energisch, initiativ und witzig, tolerant. Gilt alles als normales Verhalten
	O	ausgeglichenes Verhalten	ruhig, ausbalanciert, adäquate Reaktionen
Unangepaßte eingeschränkte Reaktionen	-	eingeschränkte, allergische Erscheinungsformen	laufende, tropfende Nase, sich räuspernd, hustend, schnaufend, asthmatisch, Juckreiz (Ekzeme und Ausschlag) Diarrhoe, Constipation, (Coliti) häufiges Wasserlassen, Augen- und Ohrsyndrome
Unangepaßte systematische Reaktionen	--	systematische allergische Erscheinungsformen	Müde, gedämpft, schläfrig, leicht depressiv, schmerzhaftes Syndrome (Kopf- Nacken- Rücken- Muskelschmerzen, Neuralgien, Muskelentzündung, Arthrose, Arthritis, Arteritis) und cardiovasculare Effekte
Unangepaßte fortgeschrittene Reizreaktionen	---	geistige Erschöpfung, leichte Depressionen, verwirrtes Denken	verwirrt, unentschieden, launisch, traurig, mürrisch, zurückgezogen oder apatisch, emotional instabil, geschwächte Aufmerksamkeit und Konzentration, eingeschränktes Fassungsvermögen, begrenzte Gedankenabläufe, Aphasie, geistiger Verfall und "Black Outs"
	----	starke Depressionen mit oder ohne Bewußtseinsveränderung	ohne Reaktionen, lethargisch, erstarrt, desorientiert, melancholisch, ohne Maß, regressiv denkend, paranoide Orientierung, Wahnvorstellung, manchmal Amnesie und Koma.

5. Nahrung, Wasser und Luft

Verfügen wir über gesunde Nahrung, sauberes Wasser und saubere Luft?

Nach dem "East West Journal, November 1990" werden in den USA pro Jahr etwa drei Billionen Pestizide produziert. Das wurde in einer Untersuchung festgestellt, die auf weltweiten Daten basierte in Bezug auf die Ermittlung von Schwermetallen in der Umwelt. Der Anteil an Schwermetallen und Giften in der menschlichen Nahrung nimmt zu. Eine Umweltuntersuchung durch das Kanadische Institut zur Wasser - Kontrolle schloss daraus, dass die Welt mit einer "heimlichen, epidemischen Metallverunreinigung zu kämpfen" hat.

Von Robert A. Duce vorgenommene Messungen von Metallspuren in den Regionen des Stillen Ozeans belegen das ebenfalls. Hieraus kann man schließen, dass Spuren von Schwermetallen auch noch weit entfernt von ihrem ursprünglichen Vorkommen zu finden sind, und dass das Leben auf dem Land keine Garantie für eine saubere Umwelt ist.

Die Ausgabe der "Science News." von 25. März 1989 führt Beispiele des vernichtenden Charakters dieser Probleme an: beispielweise nimmt die Ablagerung von Blei in Nieren, Leber und Gehirn nach der Jugend zu während der Schwangerschaft, beim Stillen und bei osteoporösem Knochenverschleiß. Namentlich während der Menopause weist der Körper eine zunehmende Aufnahmebereitschaft für Schwermetalle auf. Der durch Blei zugefügte Schaden an Leber, Gehirn und Nieren ist nur ganz langsam zu beheben; darum ist das tägliche Ausscheiden des Bleis durch die Poren ein gutes Hilfsmittel, um diese Effekte zu bekämpfen. Unsere Nahrungsmittelversorgung hat mit Giften Probleme, die kurzfristig nicht gelöst werden können. Man unterscheidet potentielle Gifte und krebserregende Stoffe, die geschmacks- und geruchlos sind, und in unseren Fetten und Knochen stets zunehmen. Wir essen die Unkrautvernichtungsmittel die für eine gute Ernte sorgen. Wir konsumieren die Pestizide, die gegen die Insekten in Feld und Lagerräumen eingesetzt werden; die dazu noch vermischt sind mit dem Wachs für Obst und Gemüse, der den Feuchtigkeitsverlust verhindern, die Lagerzeit verlängern und den Glanz hervorrufen soll. Unser Fleisch und unsere Molkereiprodukte sind versehen mit Wachstumshormonen und Antibiotika, um Infektionen im Viehbestand entgegenzuwirken. Die Amerikaner haben ein derartiges Hormon- Niveau, dass es bei uns zu einem Importverbot geführt hat. Dieser hohe Anteil an Antibiotika kann, verbunden mit Salmonellen - Infektionen im Körper, zu übermäßiger Gärung in unserem Darmsystem führen, was wiederum Infektionen hervorruft. Diese Infektionen haben ein Anzahl von Symptomen, die denen in Dr. Randolph's Tabelle gleichen.

Der Fischbestand wird verseucht durch Quecksilber, und das geschieht bei Fischen, die oben in der Nahrungskette stehen. Darüber hinaus gibt es noch eine Quecksilberverseuchung durch dessen Anwendung gegen Schimmelpilze und zur Haltbarmachung von Saatgut. Wir schlucken und atmen Quecksilber ein durch unsere Zahnfüllungen, die alle 10 Jahre die Hälfte ihres Quecksilbers verlieren. Diese Verunreinigung wird noch ergänzt durch die Menge an Quecksilber, die beim Verbrennen von Kohle zur Energiegewinnung freigesetzt wird. Unsere Nahrung kommt in Töpfe und Pfannen aus Aluminium und in Folien, und Aluminium steckt in der Verpackung von Fruchtsäften. Auch Arsen kommt auf dem Wege über Unkrautvernichtungsmittel und Pestizide in unsere Nahrung. Nickel kommt vor in Kochgeräten und Keramik, Kadmium in Kaffee, Tee und Tabak. Ebenso hat die Trinkwasserversorgung ihre Probleme. Nach dem "General Accounting Office" ist der Schutz des Trinkwassers 'null bis minimal'.

"Eine gesundheitsbedrohende Menge von Insektenvernichtungsmitteln, Pestiziden, industriellen Abfallprodukten, Metallen und einer Anzahl andere, schädlicher Stoffe befinden sich sowohl im Oberflächen- als auch im Grundwasser in jeder Ecke des Landes" (aus dem Artikel im Jan/Febr. 1989 in dem "News Age Journal").

Der Artikel zeigt weiter auf, dass giftige Substanzen auf verschiedene Art und Weise in unser Trinkwassersystem geraten, sobald das Wasser die Kläranlage verlassen hat. Beispiele dafür sind: Asbestzement aus alten Leitungen, Zink und Blei aus Leitungen, die der Korrosion

ausgesetzt sind, Korrosionsschutzmittel, Vinyl- Chlorid und PVC durch Plastik-Rohre, Blei aus Pumpstationen und vom Lötten preiswerter Leitungen. Untersuchungen haben ergeben, dass bis zu 35.000 toxische Komponenten in unserer Wasserversorgung vorkommen. Die meisten toxischen Effekte sind noch nicht erfasst, und durch eine Zunahme von 3.000 Stoffen pro Jahr, kann der Rückstand höchstwahrscheinlich nicht mehr aufgeholt werden. Zählt man die Tatsache dazu, dass wir bei 15-maligen Duschen genau soviel toxische Stoffe in uns aufnehmen, wie beim Trinken von etlichen Gläsern Wasser, dann ist es schwierig, den Folgen der Wasserverunreinigung zu entgehen.

Die Februar-Nr. 1991 des "Consumer Report" teilt mit, dass auch Brunnenwasser keine ungefährliche Wasserversorgung ist: "Die Qualität des Brunnenwassers hängt ab von dem Zustand des Untergrundes. Unter den potentiellen Verschmutzern des Grundwassers findet man durchgerostete Gifttanks, Brennstoffe aus ebensolchen Tanks, agrarische Düngestoffe und Insektenvernichtungsmittel, Streusalz, Streusand und industrielle Abfallstoffe. Nach der Übersicht von Dr. Randolph erscheint im Folgenden eine Aufstellung von Gesundheitsrisikos, die bei der Freisetzung von Verschmutzern auftreten und weitergehen als gewöhnliche hyperallergische Reaktionen:

Blei:	Bauchschmerzen, keinen Appetit, Beschädigung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins, Ängstlichkeit, Gehirnschäden (bei Kindern und älteren Leuten Gereiztheit), Verstopfung, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Muskelschmerzen, schlechte Konzentration, schlechtes Gedächtnis, Ruhelosigkeit, Schwäche.
Kadmium:	ohne Geruchssinn, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Knochenbrüche, aufgeblasenes Gefühl, Zunahme des Augendruckes, Verspanntheit, Leber- und Nierenschäden, trockene Haut.
Quecksilber:	Koordinationsstörungen, Beschädigung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins, Appetitverlust, Kau- und Schluckstörungen, übermäßige Muskelbewegungen, Depressionen, Schwindel, emotionale Instabilität, Überempfindlichkeit bestimmter Organe oder Hautpartien, Kopfschmerzen, Schwächung von Gehör-, Gesichts- und Gedächtnisfunktionen, Reizbarkeit, Leber- und Nierenschäden, Psychosen, Schwäche.
Arsen:	Kein Geruchssinn, Appetitlosigkeit, Krebs, Verstörtheit, Verstopfung, verzögerte Wundheilung, Diarrhöe, Kopfschmerzen, Herzprobleme, Koordinationsprobleme, Muskelschmerzen, Gliederschmerzen, Schwäche, Hautirritationen.
Nickel:	Asthma, Dermatitis, Tumore in den Luftwegen, Gehirnschäden.
Formaldehyd:	Kopfschmerzen, Augenreizungen, Asthma, Kehlkopfkrebs.
Benzol:	Augen- und Hautreizungen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, vermindertes Bewußtsein, Leukämie und andere Blutkrankheiten.
Trichloräthylen:	Leberkrebs.
Aluminium:	unkontrollierte Bewegungen, spastische Darmbewegungen, Parkinson- und Alzheimerkrankheit.
Chlor:	Krebs, Beschädigung der roten Blutkörperchen und des zentralen Nervensystems, Koordinationsstörungen.
Fluoride:	erhöhte Aufnahme von Kalzium und anderen Mineralien, Veränderungen im Hormonhaushalt; die erlaubte Menge in Trinkwasser ist 200 mal geringer, als in Zahnpasta (siehe Artikel in "Newsweek", 5. Febr. 1990): "das erwiesene Risiko von Fluoriden in bezug auf Krebs".

Nach den EG-Richtlinien ist Fluor in unserem Trinkwasser verboten. Obwohl es in den USA noch immer erlaubt ist, wird der Ruf nach einem allgemeinen Verbot größer, nachdem Untersuchungen die Schädlichen Effekte von Fluor immer deutlicher darlegen. Während Fluoride einerseits zu einem guten Gebiß verhelfen, tragen sie andererseits Schuld an der mangelhaften

Aufnahmefähigkeit anderen Mineralien durch den menschlichen Körper. In einem Artikel in der "Nature" in der 322. Ausgabe stellt M. Diesendorf die Vorteile der Fluoride über die Nachteile. Er stellt außerdem fest:

"Wenn die 35.000 toxischen Stoffe in unserer Umgebung auch nur einen Bruchteil der nachteiligen Folgen von Fluoriden haben- und es kommen jährlich noch 3.000 dazu in unserem Ökosystem- dann erscheint die tägliche Entgiftung in einer verpesteten Umwelt für ein gesundes Leben von ungeheurer Bedeutung zu sein".

Dr. Kurt Donsbach stellt fest: "Trotz der Erfolge im Umweltschutz in bezug auf neue Verschmutzungen bleibt das Ausgesetzt sein an diese toxischen Stoffe in jeder Lebensphase konstant. Darum ist eine Methode, die das Gewebe von dieser großen Giftmenge befreit, ein erwiesener Vorteil". Nach japanischen Wissenschaftlern muss der Schweiß, der Schwermetalle erfolgreich aus dem menschlichen Körper ausschwemmen soll, eine andere Zusammensetzung haben, als der in einer normalen Sauna.

Ein mit Infrarotstrahlen experimentierender Akkupunkteur in Japan fand heraus, dass Infrarot-Systeme, auf den Körper geleitet, ihn sehr gründlich von toxischen Stoffen befreien.

Dr. Ernst, eine anerkannte Autorität auf dem Gebiet der physikalischen Ausbildung, fand heraus, dass sich unter Marathonläufern keine Krebspatienten befinden. Er fand bei seinen Untersuchungen im Schweiß von Marathonläufern, die täglich ca. 30 km trainieren, Anteile von Kadmium, Blei, Zink und Nickel. Er schloss daraus, dass Läufer diese schädlichen, krebserregenden Stoffe durch Schwitzen ausscheiden. Marathonläufer haben jedoch -das geht aus einer anderen Untersuchung hervor- mehr als durchschnittlich mit Herzstörungen zu kämpfen, was das Training weniger anziehend macht.

Herman Aihara, eine Autorität auf dem Gebiet der Macrobiotika, stellt in der Zeitschrift "Macrobiotica Today" fest: "Es gibt bei dieser Infrarotsauna einen anderen wichtigen Punkt. Wenn Fett durch Schweiß ausgeschieden wird, nimmt es die Schwermetalle mit die nicht durch Nieren und Lungen (und genau so wenig durch normales Konditionstraining oder eine herkömmliche Sauna) ausgeschieden werden können. Diese Schwermetalle sind für uns giftig, und darum ist es wichtig, daß die Infrarot-Sauna bei deren Zerstörung hilft. Darum ist die Sauna grundsätzlich zu empfehlen, insbesondere die, die mit Infrarotstrahlen arbeitet".

Einige Leser sehen bislang nach Allem noch keine Vorteile für ihre eigene Gesundheit. Vielleicht kann ein Zitat von Dr. Joseph D. Weissman M.D., Klinikprofessor der Medizin am UCLA-College of Medicins Klarheit geben über die Bedrohung durch Industrialisierung und Vergiftung:

"Meine Untersuchung erweist dass viele, in den letzten 200 Jahren entwickelte Krankheiten wahrscheinlich eine Folge der industriellen Revolution sind. Die von uns entdeckten Technologien, die einmal das Leben angenehmer gestalten, zum Anderen Krankheiten vermeiden sollen, greifen uns nun durch chemische Stoffe an: Diese sind mit oder ohne Wissen durch unsere Nahrung und unsere Umwelt aufgenommen worden, ohne dass deren Auswirkungen vollständig realisiert wurden".

Dr. Weissman schreibt weiter über die Märchen, die über Gesundheit und Krankheiten existieren: "Das schlimmste Märchen, dass sowohl von der Medizin, als auch von der öffentlichen Meinung geglaubt wird, ist; dass die meisten der großen, nicht infektiösen Krankheiten des 20. Jahrhunderts schon immer existierten seit Menschengedenken, und erst in der letzten Zeit durch verbesserte Diagnostik und längere Lebenserwartung zu Tage treten"

"Eng damit verbunden ist das Märchen, dass bestimmte Krankheiten altersbedingt sind. Dadurch haben wir akzeptiert; dass Krebs, Herz- und Gefäßkrankheiten, die Alzheimerkrankheit, Arthritis, Diabetes und andere Krankheiten im Laufe der Jahre auftreten."

"Aber beide Annahmen treffen nicht zu und sind Selbstbetrug; ebenso, wieder Mythos des

längeren und gesunderen Lebens als Ergebnis der wissenschaftlichen Entwicklung. Dies negiert und unterschlägt historische Fakten und stimuliert das unbegrenzte Vertrauen in die medizinische Forschung.

BETRACHTEN WIR FOLGENDE TATSACHEN:

Vor hundert Jahren...

...waren Herz- und Gefäßkrankheiten praktisch unbekannt. Die erste Beschreibung dieser Erscheinung stammt von 1910. Heute sind sie die Todesursache Nr. 1.

...war bei allen Todesfällen in Amerika und Europa der Krebs als Ursache ungefähr 1%. Heute liegt der Prozentsatz bei ungefähr 3,4%. und damit ist Krebs die Todesursache Nr. 2. Einer von 20 Männern und eine von 5 Frauen sind von dieser Krankheit betroffen.

...kam Diabetes selten vor. Zwei von 100.000 Menschen hatten diese Krankheit im Vergleich dazu ist es heute Einer von 20. Heute ist Diabetes mit seinen Folgeerscheinungen Ursache einer hohen Todesrate.

...gab es die Alzheimer - Krankheit nicht. Diese Krankheit wurde von dem deutschen Arzt Dr. Alzheimer entdeckt Über die Sterbefälle existieren noch wenig Statistiken, aber an der Anzahl der Patienten gemessen, könnte es Todesursache Nr. 4 sein.

Dr. Weissman fährt fort:

“Falls diese Tatsachen für Sie eine Überraschung sind, bedenken Sie, dass ich Arzt bin und bestens informiert sein müsste - aber das war nicht so. Die Information war schockierend: ich erkannte, dass die Milliarden, die in Untersuchungen, neue diagnostische Techniken, Organtransplantationen, Beipassoperationen, Chemotherapie, Röntgenuntersuchungen und eine große Menge der verschiedenen Medikamente investiert werden, die Zunahme dieser Todesursachen nicht aufhalten konnten: Es ist schwer zu begreifen, wie Menschen, insbesondere Ärzte, das Märchen glauben können, dass die sog. “Alterskrankheiten“ immer schon bestanden, und erst seit Kurzem; dank diagnostischer Verfahren, entdeckt wurden.

Dieser Glauben stimmt nicht mit den Tatsachen überein. Viele Ärzte waren früher diagnostische Experten und benutzten dazu die einfachsten Techniken, die inzwischen eine vergessene Kunst sind.

Außerdem muss noch mit einem anderen Märchen aufgeräumt werden:

Dass nämlich unsere Großeltern nicht an “Alterskrankheiten litten, weil sie schon jung an Infektionskrankheiten starben und sie darum nicht bekommen konnten. Zwar ist es der modernen Medizin zu verdanken, dass wir eine hohe Lebenserwartung haben. Die wirkliche Erklärung für das längere Leben ist in der statistischen Durchschnittsberechnung zu suchen. Früher lagen die Sterblichkeitsziffern bei Säuglingen und Kindern wegen der Infektionskrankheiten so hoch. Diejenigen, namentlich Säuglinge, die früh starben, hielten die durchschnittliche Lebenserwartung auf einem niedrigen Stand. Richtiger ist; dass viele Menschen, wenn sie die Jugend überlebt hatten, ein hohes Alter erreichten. Wenn jemand im Jahre 1849 das Alter von 45 erreicht hatte, dann wird seine Lebenserwartung kaum verschieden gewesen sein von der eines heutigen 45-Jährigen, der lediglich einen Vorteil von 3 - 5 Jahren hat, das ist alles. Es ist die Lebenserwartung ab der Geburt, die erheblich angestiegen ist; und das ist den verbesserten Chancen des Überlebens von Kindern zu verdanken.“

6. Moderne „Medizinische Märchen“

Märchen Nr. 1:

Die meisten nicht infektiösen Krankheiten des 20. Jahrhunderts gab es immer schon, und sie treten nun durch bessere Diagnostik und höhere Lebenserwartung zu Tage.

Märchen Nr. 2:

Krebs-, Herz- und Gefäßkrankheiten, die Alzheimersche Krankheit, Arthritis, Diabetes und andere Krankheiten nehmen mit zunehmendem Alter zu.

Märchen Nr. 3:

Wir leben heute länger durch wissenschaftlichen Fortschritt.

Dr. Weissman erinnert uns daran, dass die Industrie Neben- und Abfallprodukte herstellt. Die gebräuchlichen Methoden, sie in den Boden, in die Flüsse und in die Luft abzulassen oder sie zu verbrennen, sind kurzsichtig und noch nicht abgesichert, um toxische Konsequenzen im biologischen System zu vermeiden. Er stellt die Frage, ob die Entdeckung der ersten "Alterskrankheiten" seit der Industrialisierung Zufall, oder die Folge des zunehmenden Ausgesetztseins an Umweltgifte ist. Im Folgenden zeigt er auf, wie die Umweltverschmutzung sich verbreitet und ausdehnt.

"Unterirdische Mülldeponien werden gewiß das Grundwasser verunreinigen, die Abfallverbrennung verpestet die Luft; die giftigen Materialien werden in abgelegenen Landgebieten deponiert und geraten letztendlich in die Wasser und Nahrungsmittelversorgung. Alle Nahrung wird verunreinigt Obst Gemüse, Nahrungsmittel nimmt mehr Gift auf, als das andere, weil das eine ein "bioconcentrater", und das andere ein "biomagnifiers" ist. Im allgemeinen sind alle Tiere "bioconcentrater", von den Fischen über die Vögel bis zum Vieh und dem Menschen. Die Giffaufnahme und das Speichern ist bei den Tieren viel größer, als bei den Pflanzen. Die größte Konzentration toxischer Stoffe kommt in tierischen Fetten und tierischem Cholesterin vor, weil sich viele chemische Gifte in Fett auflösen, nicht aber im Muskelgewebe.

Dabei machen Eier und Milch keine Ausnahme. Selbst viel Fleisch konsumierende Völker wie die Eskimos, die Pygmäen, die Massai, die Samburus und die Navajos hatten keine Muskelkrankheiten wie Multiple Sklerose, wenig Herz- und Gefäßkrankheiten und sehr wenig Krebs. Erblichkeit ist dafür keine Erklärung, weil Familien, die in industrialisierte Gebiete emigrierten, dies Wohlstandskrankheiten ebenfalls entwickelten. Von der Umsiedlung hatten sie relativ saubere Wasser- und Nahrungsquellen. Sie tranken Wasser, das nicht mit Chlor und anderen Desinfektionsmitteln versetzt war: ihre Nahrungsmittel - Vieh, Kamele, Vögel und/oder Fisch - wurden ergänzt durch sauberes Wasser ohne Spuren von industriellen Bestandteilen oder Resten von Pestiziden.

Wie bereits erwähnt, sind alle Tiere, aber auch der Mensch, "Bioconcentrater". Pestizide und andere giftige Chemikalien treten in die Nahrungskette ein durch die Wurzeln von Obstbäumen und Gemüse, doch in den meisten Fällen bleibt die Mehrzahl der durch Pflanzen aufgenommenen toxischen Stoffe auf dem gleichen Konzentrationsniveau wie im Boden. Tiere jedoch konzentrieren und speichern die Gifte, die sie fressen. Viele dieser Gifte sind fettlöslich und suchen ihren Weg bis in das Fettgewebe und Cholesterin des Tierkörpers. "Bioconcentraters" verursachen im Laufe der Zeit eine Zunahme dieser Gifte, weil die Tiere mehr fressen und dadurch auch mehr speichern. Älteres und größeres Vieh, Fisch und Geflügel, enthalten eine größere Anzahl von toxischen Stoffen als jüngere Tiere. Obwohl die größte Giftkonzentration im Cholesterin und Fettgewebe zu finden ist, wird auch anderes Gewebe befallen. Das Vermeiden von zu viel tierischen Fetten durch das Verzehren von Fisch, Eiweiß, magerer Milch, weißem Fleisch und Geflügel löst das Problem nicht und ist von zweifelhaftem Wert.

Wenn aber Menschen biokonzentriert sind, nehmen dann die giftigen Stoffe, die im Obst und Gemüse aufgenommen werden, nicht ständig zu? Schon, aber durch den Verzehr pflanzlicher Nahrung und das Vermeiden von tierischen Nahrungsmitteln werden die Gefahren so weit wie möglich verringert. Das toxische Niveau bei Tieren ist hin und wieder 16 mal größer als bei Pflanzen. Und das ist schon hoch genug!

Eine Studie des "National Resources Defense Council" belegt, dass bei 44% von Obst und Gemüse Anteile von 19 verschiedenen Pestiziden angetroffen wurden; 42 % der Proben ergaben mehr als ein Pestizid, einige enthielten 4. Der Genuß von Nahrung, die 2 oder mehr Pestizide enthält, ist besonders risikoreich, weil synergistische Prozesse stattfinden können, was bedeutet,

dass diese Giftstoffe miteinander in Reaktionen treten. Gegenwärtig sind mehr als 300 Pestizide in der Landwirtschaft registriert. Wenn man bedenkt, dass sie auch im Viehfutter angewandt werden, und dann verstärkt vorkommen in der Kuh, dem Huhn und dem Schwein, zusammen mit Antibiotika und Hormonen, bekommt man ein Bild der Riesenmenge toxischer Stoffe, die wir in uns aufnehmen.

In Anbetracht der verschiedenen Grade: der Toxine in pflanzlichen oder tierischen Nahrungsmitteln, vergiften wir uns mit jeder Mahlzeit. Wir tragen die Verantwortung für die Rettung unseres eigenen Lebens, denn um Hippokrates zu zitieren: "Das Leben ist kurz, die Kunst ist lang."

Dr. Weissman's Buch: "Choose to live: A Ten-Point, Ten-Week, Low Toxin Program" bietet ein detailliertes Programm, um die toxische Belastung zu reduzieren. Seine Ratschläge besagen: „...trink gereinigtes Wasser und Getränke, die daraus hergestellt sind, nimm täglich Entgiftungsmittel, bewege dich täglich, achte gut auf Gemüse, Obst und Getreide und vermeide Molkereiprodukte, Fleisch und Fisch, Sorge zu Hause und auf der Arbeitsstelle für gesunde Luft, höre auf mit unnötigen Medikamenten, verringere mit Hilfe deines Arztes die Menge der nötigen Medizin und suche nach nicht chemischen Alternativen.“

Selbst, wenn wir alle diese Ratschläge befolgen, nehmen wir trotzdem nicht vermeidbare giftige Stoffe auf. Nur Wenige können mit einem Maximum an Resultat seine Ratschläge befolgen.

Dass diese toxischen Stoffen eliminiert werden müssen, ist selbstverständlich. Man kann ein Lauftraining absolvieren, man kann nach dem Programm von Dr. Weissman leben und man sollte Infrarot-Wärmesysteme nutzen. Ihr lebenslanger Gebrauch mit der angenehmen Benutzungsweise und der Unmenge anderer Vorteile ist wesentlich akzeptabler, als die tägliche Entgiftung durch verschiedene Methoden, außerdem noch kombiniert mit einer strikten Diät. Nur Wenige von uns wollen ein Leben lang auf Marathon - Niveau trainieren, aber wir wollen uns wohl gern entspannen, voller Energie und schmerzfrei sein. Wenige von uns wollen nach einer Diät, wie die von Dr. Weissman, leben, aber wir alle möchten uns so fühlen, wie das mit der täglichen Benutzung eines Infrarot -Systems möglich ist

Die größte, toxische Belastung enthält das Fett und das Cholesterin, sowohl in uns selbst, als auch in dem, was wir essen. Die Hauptbestandteile des Schweißes in einem Infrarot - Wärmesystem sind nach dem Wasser Fett und Cholesterin. Die Benutzung eines Infrarot-Wärmesystems verhilft zu einer perfekten Entgiftung.

In der westlichen Welt ist der Alkoholismus ein sehr großes Problem. Viele Menschen müssen, wenn sie mit dem Alkoholmißbrauch aufhören wollen, ein Entgiftungsprogramm durchmachen.

Die Anwendung eines Infrarot - Wärmesystems in Kombination mit den richtigen Entgiftungsmedikamenten bietet gegen niedrigere Kosten ein Entgiftungsprogramm, daß mit geringerer Auswirkung auf das häusliche und berufliche Leben vom Patienten selber eingesetzt werden kann. Ähnliche Effekte ergeben sich auch bei der Entgiftung von Nikotin.

7. Krebsvorsorge und -behandlung

Krebsbehandlung

Körper - hyperthermische Ganzheitstherapien, früher nur zu Diagnosezwecken eingesetzt, werden inzwischen mehr und mehr bei verschiedenen Krebsarten als eine solide Behandlungsmethode gesehen.

Eine annähernd hyperthermische Therapie wird erreicht, wenn man in geheizte Wasserdecken eingewickelt wird, durch die man 43° C warmes Wasser leitet. Mit einer anderen Methode wird unter Narkose das Blut auf 43° C erwärmt, wodurch eine höhere Adertemperatur erreicht wird. Das gesamte Blut wird alle 2 bis 3 Minuten erwärmt, und diese Behandlung dauert 2 bis 4 Stunden. Es ist eine sehr teure Therapieform.

Ein Infrarot - Wärmesystem ist praktischer und einfacher. Dieses System hat eine genau so günstige Auswirkung, weil die Strahlung bis zu 4 cm in die Haut eindringt. Diese Methode sorgt für eine bessere Durchdringung als zum Beispiel die Methode mit den aufgeheizten Wasserdecken. Infrarot - Wärmesysteme sind ebenfalls hilfreich bei Hautgeschwülsten bis zu einer Tiefe von 4 cm. Alle therapeutischen Möglichkeiten zur Krebsbehandlung sollten untersucht werden, um festzustellen, welche hyperthermischen Therapieformen am Effektivsten sind.

Untersuchungen in den USA und Japan brachten Erfolge mit der hyperthermischen Therapie bei Krebsformen wie Haut-, Lungen-, Magen-, Kehlkopf und Darmkrebs, wobei die Krebsgeschwülste einschrumpften oder sogar verschwanden.

Japanische Untersuchungen berichten von einer deutlichen Verringerung der Schmerzen bei Krebs im Endstadium und einer Verringerung der negativen Nebenwirkungen von Bestrahlungsbehandlungen bei der Anwendung von infraroten Strahlungssystemen. Ein Bericht selbst von der umwälzenden Veränderung im Krankheitsbild eines Arbeiters, der einer übermäßigen, radioaktiven Bestrahlung ausgesetzt war.

KREBSVORSORGE

Das "National Cancer Institute" stellt fest, daß einer von drei Amerikanern an Krebs sterben wird. Der "Minneapolis Star and Tribune" von Januar 1991 sagt, daß 49% der Amerikaner an Krebs leiden wird.

Dr. Ronald W. Pero von der "Strang Clinic of the Preventiv Medicine Institute" des "Sloan Kettering Cancer Institute" folgert, dass es zur Bekämpfung von Krebs 3 erfolgreiche Methoden gibt:

- 1) Veränderung der genetischen Struktur (bis heute noch unmöglich).
- 2) Vermeidung oder Entfernung der toxischen Stoffen. (Da die industrialisierte Welt diesen Substanzen konstant ausgesetzt ist, bedarf es lebenslanger Strategien, um den nötigsten Schutz zu erreichen. Solche Strategien müßten die völlige Vernichtung von Schwermetallen und in Fett löslichen Giften beinhalten.)
- 3) Stärkung des Immunsystems.

Das Infrarot - Wärmesystem bietet eine Möglichkeit dazu. In Bezug auf Punkt 2. kann man Folgendes sagen: Der Schweiß von Menschen, die ein Infrarot-Wärmesystem benutzen, wurde analysiert und mit dem von Menschen mit konventionellem Saunagebrauch verglichen. Der Schweiß bei Heißluftsaunabnutzung enthält 95 - 97% Wasser. Der Schweiß nach Benutzung eines Infrarot-Wärmesystems 80 - 85% Wasser. Der restliche Schweißanteil bei der Nutzung eines Infrarot-Wärmesystems besteht aus Fett, Cholesterin, in Fett löslichen Giften, Schwermetallen, Säuren, Natrium und Ammoniak. Der Schweiß aus der konventionellen Sauna enthält keine giftigen Metalle.

In einer Analyse des Schweißes nach einem Sauna - Bad in einem Infrarot - Wärmesystem wurden folgende Bestandteile festgestellt: .

Blei	Kadmium	Nickel	Kupfer	Natrium
84 mg	6,2 mg	1,2 mg	0,11 mg	0,84 g

(Green Hospital 1983)

Wenn man Schweiß beider Saunagruppen in Bezug auf den Nicht – Wasser - Anteil vergleicht, merkt man, dass durch das Infrarot - Wärmesystem eine beträchtliche Menge an entgiftetem Potential geboten wird. Wenn man dann nach den Nichtwasseranteil des Schweißes bei den verschiedenen Systemen von 5% in der herkömmlichen und 15% in der Infrarot - Sauna vergleicht, dann hat ein Infrarot-Wärmesystem 300% mehr Entgiftungspotential. Stellen wir das dann dem niedrigsten, respektive höchsten Wert gegenüber, dann bietet ein Infrarot - Wärmesystem 666% Potential mehr.

Betrachten wir außerdem das Schweißvolumen, das in dem Infrarot – Wärme - System mehr als doppelt so viel betragen kann, dann sehen wir einen Entgiftungsanteil von 600 bis 1.500% verglichen mit einer traditionellen Sauna. Infrarot – Wärme - Systeme, die mit einer Wellenlänge von 2-25 Mikrometern des Spektrums wirken, bieten mithin eine zuverlässige, angenehme Art und Weise des täglichen Entgiftens des Körpers, selbst in einer verseuchten Umwelt.

Einige Diätspezialisten gehen einig mit der Theorie, daß unser Körper Fett als Puffer gegen die toxischen Stoffe braucht, die wir nicht ausscheiden können.

Dr. Ishikawa aus Japan sagt, daß unser Körperfett nicht unter 45° C verflüssigt wird, und daß dank der Infrarot – Wärme - Systeme und deren Strahlungsenergie diese hohe Temperatur in unserem Fettgewebe erreicht werden kann. Dieses Phänomen erklärt höhere Konzentration von Schwermetall erreicht werden, als in der herkömmlichen Sauna.

Zusammenfassung:

Die Menge des Schweißes durch Infrarot – Wärme - Systeme ist doppelt so hoch, und enthält 3 bis 7 mal so viele Nichtwasserkomponenten, wie der in der Heißluftsauna; das beinhaltet 6 bis 20 mal soviel Entgiftungspotential.

Es hat sich herausgestellt, daß der Schweiß von Marathonläufern dieselbe Zusammensetzung hat wie der, den das Infrarot – Wärme - System erzeugt. Die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, ist bei dieser Gruppe deutlich niedriger.

In Anbetracht der dreifachen Krebs – Vorsorge - Strategie von Dr. Pero kann folgendes gesagt werden:

Der Effekt von Fieber ist der, daß schädliche Bakterien und Viren abgetötet oder stark eingetränkt werden, während zu gleicher Zeit das Immunsystem verbessert wird. Der Fieber-Effekt des Infrarot – Wärme - Systems kann Bakterien und Viren abtöten oder ihre Vermehrung stark hemmen und auf die gleiche Weise den Anteil der weißen Blutkörperchen, die gegen Infektionskrankheiten ankämpfen, vergrößern.

Bei Geschlechtskrankheiten kann das Erhitzen der Geschlechtsorgane eine bessere Methode als Antibiotika sein, um die Verursacher abzutöten. Bei einer Untersuchung erwies es sich, daß von 37 Patienten 87% geheilt wurden. Den Erfolg schreibt man der Tatsache zu, daß diese Wärme die schädlichen Bakterien und Viren abtötet oder im Wachstum hemmen kann.

Der Nobelpreisträger Dr. A. Lwoff rät dazu, bei Virusinfektionen das Fieber nicht zu bekämpfen; und Experimente der University of Michigan Medical School haben bewiesen, daß es das Immunsystem zur Bekämpfung der Infektionen stimuliert. Alle von einer Virusinfektion befallenen Ratten, die sich nicht aufwärmen konnten starben, während alle, die sich schon aufwärmen konnten, überlebten.

Der im Altertum lebende Arzt Paemendides sagte vor 2.000 Jahren: "Gib mir die Möglichkeit, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit".

8. Einflüsse auf das Muskelsystem:

Erfolge, von denen Japanische Forscher berichten:

Arthritis, Rheumatische Arthritis, Muskel - Spastizismus, Rückenschmerzen im Lendenbereich, Gehirnerschütterung (schnellere Heilung). Adhäsion, Muskelverspannungen, Kompressionsfrakturen, reversierte, posttraumatische Schocks, Rheuma und Schleimbeutelentzündungen wurden durch Infrarot – Wärme - Systeme positiv beeinflusst, bzw. geheilt.

Dr. Masao Nakumara von der O & P Medical Clinic in Japan hat mit der Anwendung des Infrarot – Wärme - Systems bei folgenden Krankheiten Erfolge verbucht bei Sciatica, Menopausesyndromen, Arthritis, Schulter - Steifheit, Schlaflosigkeit, Rheuma, Akne, Problemen der Verdauungsorgane und Ohrkrankheiten.

Schwedische Erfolge bei Rheumatischer Arthritis

Der Bericht beschreibt einen 70 jährigen Mann aus Schweden mit rheumatischer Arthritis bis zu Fieberanfällen. Er hatte die Vergiftungsgrenze durch Goldinjektionen erreicht, und seine Erythrozytose (Vermehrung der roten Blutkörperchen) lag noch immer auf dem Niveau von 125. Nach fünfmonatiger Anwendung eines Infrarot – Wärme - Systems war es auf ein Niveau von 11 gesunken.

Ein andere Fall von rheumatischer Arthritis beschreibt ein 14 jähriges, schwedisches Mädchen, das wegen der Schmerzen in den Knien kaum Treppen steigen konnte. Rheumatologen sagten ihr voraus, sie würde spätestens in zwei Jahren in einem Rollstuhl sitzen. Nach drei Infrarot-Sauna - Behandlungen konnte sie ohne Schmerzen tanzen. "Mediziner wenden Infrarot - Wärme an, um Verspannungen, Schwellungen, Steifheit, Schleimbeutelentzündung, Gefäßkrankheiten, Arthritis und Muskelschmerzen zu behandeln;" (so die MC Graw/Hill Enzyklopädie der Wissenschaft und Technologie).

Das Folgende wurde zusammengestellt aus der "Therapeutic Heat and Cold, 4. Ausgabe, Ed. Justus, F.

Lehmann M.D., Williams und Wilkins, Kap 9“:

9. Therapeutische Effekte von Wärme

Allgemein hat man akzeptiert, dass Wärme folgende therapeutische Effekte hat:

1. Sie vergrößert die Ausdehnungsmöglichkeit des Gewebes. Gewebe, auf 45°C erwärmt und dann gestreckt, wiesen eine Ausdehnung von 0,5% auf, die bestehen blieb, auch nachdem das Ausstrecken beendet war. Das war nicht der Fall, wenn das gleiche Gewebe bei normaler Temperatur gedehnt wurde. 25 Dehnungsbehandlungen können das Gewebe um 12% ausdehnen.

Dieser Effekt ist wertvoll bei Sehnenbelastungen, Belastung der Sehnenkapseln und Muskeln, die verletzt sind, oder nicht richtig funktionieren. Dieses Ausdehnen bei 45°C ergibt eine weniger schwache Dehnung, als eine Dehnung bei normaler Temperatur. Das Experiment zeigt außerdem auf, daß das Dehnen bei einer höheren Temperatur unter geringerer Spannung eine bessere und festere Dehnung als bei normaler Temperatur erreicht. Der Sicherheitsaspekt ist von größter Bedeutung für das Training von Athleten und zur Verringerung der Verletzungsgefahren.

2. Sie verringert die Steifheit von Gliedmaßen sofort. Bei Fingersteifheit trat bei einer Temperatur von 45°C eine Verringerung von 20% gegenüber dem Zustand bei Körpertemperatur ein. Auf die gleiche Weise reagieren auch andere steife Gelenke und das Bindegewebe.

3. Sie verringert Muskelverspannungen. Muskelverspannungen werden durch Erwärmung reduziert obwohl sie ihre Ursachen in den Gelenken und neurologischen Phänomenen haben. Das Ergebnis wird durch Wärme und Strahlung erreicht, die die Zellen und Organe entspannen.

4. Sie lindert Schmerzen. Durch die Reduzierung der Muskelverspannungen werden Schmerzen verringert.

Ischiasschmerzen werden durch Muskelverspannungen hervorgerufen. Dieser Circulus Virtuosis wird durch Wärme durchbrochen. Die Wärme reduziert die Schmerzwellen, sowohl bei den Nervenwurzeln, als auch im umliegenden Gewebe. In Studien, die sich mit Zahnbehandlung befassten, wird dies Phänomen als Betäubungsmittel erwähnt. Wärme kann zur Abnahme

endorphiner Produktion führen, und ebenfalls das nach Melzack und Wall sogenannte "spinal gate" beeinflussen. Beides wirkt schmerzlindernd.

5. Sie stimuliert die Blutzirkulation. Das Aufwärmen von bestimmten Körperteilen verursacht in den übrigen Körperteilen Reflexe und wirkt Gefäßerweiterung. Das Aufwärmen von Muskeln führt, genauso wie Bewegung, zu einer Zunahme der Blutzirkulation.

6. Sie hilft bei der Auflösung krankhafter, entzündlicher Prozesse und bei der Schweißabsonderung.

7. Sie wird seit Kurzem in der Krebstherapie eingesetzt. Ziemlich neu, befindet sich diese Methode in Experimentierstadium. Bei richtigem Einsatz ist sie ein vielversprechendes Hilfsmittel.

Amerikanische Wissenschaftler beobachten dabei die Temperatur, während Japanische Erfolge davon nichts erwähnen. In den USA sind inzwischen 7.000 medizinische Infrarot - Wärmesysteme verkauft worden. Die Heilung mit Infrarotstrahlen ist inzwischen die Nr. 1 in der Behandlung geworden. Einmal zur Versorgung Leichter Gewebeschäden, zum Anderen, um den Heilungsprozeß chronischer Krankheiten zu stimulieren, oder neue Krankheiten schneller zu heilen. Infrarotstrahlen werden in mehr als 40 angesehenen, chinesischen Kliniken bei der Behandlung und der Schmerzbekämpfung eingesetzt. Wissenschaftler berichten in der Zusammenfassung chinesischer Studien von einem 90%-gen Erfolg des Effektes von Infrarot - Behandlungen bei folgenden Beschwerden: Gewebeschäden, Kreuzschmerzen, Schultermuskularthritis, Hüftgelenksbeschwerden, Menstruationsschmerzen, Neurodermatitis, infektiösen Ekzemen, postoperativen Infektionen, Gesichtslähmungen, Diarrhöe, Lungenentzündung, Gallenblasen-entzündung, Neurasthenie, Beckenentzündungen, kindlicher Lungenentzündung und Erfrierungen mit Entzündungen.

Japanische Forscher, wie zum Beispiel Dr. Yamajaki in seinem Buch: "Infrarote Therapie", sprechen über folgende, erstaunliche Resultate:

Brandwunden	lindert Schmerzen, verkürzt die Heilungszeit, weniger Narben
Hoher Blutdruck	sichtbare Senkung des Blutdruck bei 40-50°C
Niedriger Blutdruck	Stimulation, um niedrigen Blutdruck zu erhöhen
Gehirnstörungen	zunehmende Heilung in den Gehirnzellen
Kurzzeitgedächtnis	verbessert
Krebs	Zurückbildung von Zungenkrebs
Toxische, elektromagnetische Felder	die Auswirkungen werden neutralisiert
Spastischer Darm	Heilung beschleunigt und verbessert
Verletzung des Bindegewebes als Folge von Autounfällen	bis zum gewünschten Resultat Anwendung, dann Anwendung um Dauerschäden zu behandeln, Abstand 3 Tage.
Akute und chronische Arthritis	merkliche Verbesserung
Menopausen - Syndrom	Verringerung von Frösteln, Nervosität, Depressivität Schwindelgefühl, Kopf- und Bauchschmerzen
Gewichtsverlust	Energieverbrauch durch Schwitzen, dann direkte Fettverbrennung

10. Blutzirkulation

Alle hier aufgeführten Beschwerden können in Zusammenhang stehen mit Problemen der Blutzirkulation und somit auf die bessere Durchblutung mit Hilfe des Infrarot – Wärme - Systems positiv reagieren.

Arthritis	Nervöse Spannungen	Nervenentzündungen
Ermüdbarkeit	Sciatica	Diabetes Bursitis
Narbenschmerzen	Rückenschmerzen	Kindermuskelkrankheiten
Rheuma	Menstruationskrämpfe	Darmstörungen
Krampfadern	Muskelschmerzen	Magenstörungen
Bein- und Fußgeschwüre (die nicht auf konventionelle Weise heilen).		
Postoperative Ödeme	(Abnahme der üblichen Krankenhausverweildauer um 25%).	
Kreislaufkrankheiten	("Das Ziel ist es, bei dem erkrankten Körperteil der optimalen Blutzirkulation näher zu kommen.... Im Allgemeinen müßte die Körpertemperatur auf dem höchsten Niveau erhalten werden, wodurch trotzdem die Gefahr von Zyanose und Schmerzen nicht entsteht".) aus: Therapeutic Heat und Cold - Seiten 456-457	

11. Herz- und Gefäßkrankheiten

Bei Fällen von Herzinfarkten haben chinesische Forscher ebenfalls bemerkenswerte Erfolge erzielt. Nach dem bekannten, makrobiotischen Lehrmeister Hermann Aihara, kann der Erfolg der Infrarot – Wärmebehandlung durch folgende Zusammenhänge erklärt werden:

“Wenn das Blut viel Cholesterin und Fett erhält, führt es zu folgenden Effekten:

- a) Das Blut wird dicker, und die roten Blutkörperchen kleben zusammen; dadurch wird die operierende Oberfläche kleiner. Diese Reduktion der Blutzellenoberfläche kann 20 bis 30% Sauerstoffmangel verursachen, und Sauerstoff ist nötig für Gewebe, Organe und Zellen. Dieser Sauerstoffmangel verursacht eine Vielzahl von Schmerzen.
- b) Die Arterien werden blockiert...(im Falle des Zusammenklebens). Dies erhöht den Blutdruck und verursacht den Herzinfarkt.
- c) Die Kapillaren werden blockiert. was die Ursache für Sauerstoffmangel ist (noch mal 20 bis 30% des Körperbedarfs). Blockierte Blutgefäße tragen zur Verursachung von Senilität, Anfällen, Taubheit, sexueller Impotenz und Frigidität bei.
- d) Im Allgemeinen führt der Sauerstoffmangel in den Zellen zu einer Speicherung von Feuchtigkeit und zu Gewebeswellungen.
- e) Komplette Blockierung von Blutgefäßen verursacht das Absterben von Zellen; Dadurch nimmt die Bindegewebsflüssigkeit Schadstoffe auf. Nach meiner Meinung führt diese Anhäufung von Schadstoffen in der Bindegewebsflüssigkeit zu der Veränderung gesunder in bösartige Zellen durch die Veränderung der DNA- Struktur. Dies kann der Anfang von Krebs sein.
- f) Wenn dann nach Fett die Aufnahme von Blutzucker durch die Zellen blockiert und somit die Insulinausschüttung unterbrochen wird, kann das zu Diabetes führen; (das ist der Fall, wenn die Insulin – Produktion ausreicht, aber die Funktion der Zellrezeptoren eingeschränkt ist).

Aus all dem wird ersichtlich, daß die Fettaufnahme reduziert werden muß, wenn man degenerative Krankheiten vermeiden will. Das Problem jedoch ist, daß viele Menschen. in der modernen, westlichen Welt eine extreme Fettablagerung im Körper haben. Wenn man das Fettpolster nicht verringert, besteht die Möglichkeit zu diesen Krankheiten. Die Frage ist also: Wie können wir das Fettpolster in unserem Gewebe vernichten? Hier hilft die Sauna, und deswegen empfehlen wir, die Sauna zu benutzen, insbesondere die, mit langen Infrarot -Strahlen.“

12. Altersbedingte Probleme

Probleme, die mit dem Älterwerden auftreten und von denen bekannt wurde, dass sie in Japan ausgeschaltet oder verringert wurden:

Menopause Kalte Hände und Füße	ein physiologischer Therapeut registrierte eine Verbesserung von 20% bis 50%.
Hoher Blutdruck	Fallbeispiel: ein Diabetiker mit einer Verringerung des Blutdrucks von 180 auf 125 und einem Gewichtsverlust von 5 kg nach der Anwendung des Infrarot - Wärme- Systems.
Rheumatische Arthritis Krankheiten durch Bestrahlungen Schmerz und Krebs Schlaganfall Prosta-Hypertrophie Zwölffingerdarmgeschwüre Schmerzen Quetschungen	In einem Versuch 7 von 7 Fällen erfolgreich behandelt. Symptome gemildert. starke Schmerzlinderung im Endstadium. Lähmungen ließen mit der Zeit nach. verringert. verschwunden. in üblichen Schlafpositionen verringert. Fall: Schmerzen nach 3 - tägiger Behandlung verschwunden bei osteoporösen Kompressionsfrakturen.
Hämorrhoiden Zysten Leber - Zirrhose Gastritis Hepatitis Asthma Bronchitis Morbus Chron Postoperative Beschwerden Beingeschwüre Keloide	vermindert. verschwunden. reversiert. erleichtert. verschwunden. verbessert (wie in Arizonas trockener Luft). verschwunden. reduziert geheilt trotz Therapieresistenz. bedeutend erleichtert, in einigen Fällen geheilt.

Zwei Deutsche Beispiele:

Eine 27 - jährige Frau hatte bereits drei Jahre Last mit Kopfschmerzen, Migräne und Schwindligkeit. Spezialisten konnten ihr nicht helfen. Nach drei Infrarot – Wärme – Behandlungen zeigte sich eine große Verbesserung.

Ein 24 - jähriger Mann verlor als Folge von Appetitlosigkeit 19 kg. Die Diagnose lautete: Anorexia Nervosa (Neurotische Appetitlosigkeit). Nach anfänglichen Fehlschlägen gelang es, innerhalb von 13 Tagen mit täglichen Behandlungen von 20 Minuten seine Eßlust wiederherzustellen und ihn in seine Eßgewohnheiten zurückzusetzen.

Chinesische Untersuchungen belegen, außerdem die Relation zwischen Akupunktur und dem Infrarot – Wärme - System. Genauso wie die Akupunktur hat das Infrarot – Wärme - System Auswirkung auf die Nerven. Bei der Akupunktur jedoch konzentriert man sich zur Behandlung auf eine Anzahl kleinster Körperpunkte. Das Infrarot – Wärme - System richtet sich auf den ganzen Körper und erfaßt dabei größere Bereiche. Beide Systemen ergänzen einander.

13. Positive Reaktionen

Krankheitsbilder, die sowohl bei Anwendung fernöstlicher Behandlungsmethoden, als auch bei Anwendung von Infrarot –Wärmebehandlung einen positiven Verlauf nehmen.

Unterleibschmerzen	Nasenbluten	Schlaflosigkeit
Amennorrhoe	Starker Vaginafluß	Störungen beim Stillen
Anämie	Erschöpfung	Lumbago
Lokalanästhesiebeschwerden	Magengeschwüre	Malaria
Anurie	Kopfschmerzen	Menstruationsschmerzen
Schlaganfall	Hämorrhoiden	Menorrhagie
Arthritis	Lebervergrößerung	Muskelschmerzen
Asthma	Schluckauf	Neurasthenie
Muskelatrophie	Impotenz	Nervosität

Sehschwache
Allgemeine Körperschwäche
Bronchitis
Quetschungen
Erkältungserscheinungen
Lungenstau

Infantile Paralyse
Influenza
Lähmungen
Krankheitsprävention
Prolaps ani
Pruritus ani

Nächtliches Bettnässen
Gliedersteifheit
Giftige Insektenbisse
Vorzeitige Ejakulation
Prolaps uteri
Pruritus vulvae

D. THEMEN ALLGEMEINEN INTERESSES

Erwähnte Vorteile durch den Gebrauch des Infrarot – Wärme - Systems Dr. Peava Airola, Amerikas berühmtester Ernährungswissenschaftler, stellt fest:

“Die Erwärmung durch Sauna stimuliert und beschleunigt die metabolischen Prozesse und schränkt den Zuwachs an pathogenen Bakterien und Viren ein. Gesunde Körperteile- und Organe werden zu erhöhten Aktivitäten angeregt. Der Selbstheilungsprozess und Widerstand des Körpers wird verbessert und nimmt zu. Die Genesung von chronischen und akuten Krankheiten wie Erkältung Infektionen, rheumatischen Krankheiten und Krebs wird durch die Selbstheilungskraft des Körpers beschleunigt. Der Körper wird innen und außen gründlich gereinigt und verjüngt. Die Sauna hat einem maximalen Schwitzeffekt. Viele Gifte, die als Folge metabolischer Verunreinigung im Körper abgelagert wurden, werden durch Schwitzen aus dem Körper heraus transportiert. Die Sauna erhöht die Kapazität des Ausscheidens, Entgiftens und Reinigens der Haut durch die anregende Wirkung auf die Schweißdrüsen.“

1. Abnehmen

In 40 Minuten werden in einem Infrarotwärmesystem 900 bis 2.400 Kalorien verbraucht. Der Kalorienverbrauch einer 75 kg schweren Person bei vierzigminütiger Anstrengung:

SPORT:	KALORIENVERBRAUCH:
Rudern	800
Schwimmen	400
Joggen	400
Tennis	330
Holzhacken	330
Radfahren	300
Golf	200
Spaziergehen	200
Squash	680
Marathonlaufen	790

Viele Schlankheitsinstitute gehen davon aus, daß das Fett in unserem Körper toxische Stoffe speichert. Das Infrarot – Wärme - System läßt Giftstoffe aus dem Körper verschwinden und das Fett verbrennen, wodurch auch die Menge der vorhandenen Stoffe verringert wird.

2. Schönheit

Das Infrarot – Wärme - System:

- ist ausgezeichnet zur Anregung der Hautdurchblutung; ausschlaggebend für eine schöne jugendliche, weiche Haut. Ein neuer “innerlicher Glanz“, weil die Haut als Folge der tiefen Reinigung frei ist von Verunreinigungen und toten Zellen.
- ist ein Hilfsmittel gegen Akne, Ekzeme, Psoriasis, Brandverletzungen und sonstige Hautverletzungen.
- heilt offene Wunden schneller und mit weniger Narbenbildung.
- beseitigt raue Haut und bringt die sanfte und weiche Haut eines Babys zurück – verbessert und stärkt die Elastizität und Hautstruktur.

3. Krebs

Das Infrarot – Wärme - System erzeugt Fiebereffekt, von dem man weiß, daß er die Vermehrung von Bakterien und Viren beschränkt. Außerdem wird die Anzahl der weißen Blutkörper Blutkörperchen, die den Widerstand erhöhen, angeregt. Diese Effekte sind sehr wichtig sowohl zur Krebsbekämpfung als auch zur Unterstützung des Widerstandes gegen zusätzlich auftretende Infektionen.

4. Aids

Das Infrarot – Wärme – System ist ein Teil der vielschichtigen Behandlung der Karposi Sarkome. Es hilft gegen die weiteren, bedrohende Infektionen, deren Ausbreitung so charakteristisch für die Aids-Krankheit ist

E. TIPS ZUM GEBRAUCH

- a) Trinken Sie regelmäßig vor und nach dem Saunabad- am Besten Mineralwasser. Obstverzehr trägt zur Normalisierung des Kalziumspiegels bei. Eine Amerikanische Spezialdiät kann den Phosphorverlust, der durch entsteht, kompensieren. Magnesiumverlust kann durch grünes Blattgemüse ersetzt werden.
- b) Eine Dusche oder ein Bad vor der Saunasitzung kann eine höhere Schweißbildung hervorrufen.
- c) Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder Grippe können mehrere Sitzungen das Abwehrsystem stärken und zur Verringerung der Virusproduktion beitragen. Fragen Sie Ihren Arzt bei der Behandlung dieser und anderer Krankheiten.

Wenn Sie im Laufe der Zeit an die Wärme gewöhnt sind, möchten Sie vielleicht die Sitzungen auf 40 Minuten oder mehr ausdehnen. Dies kann sehr nützlich sein für Gewebe und Zellen, die sich bei optimaler Temperatur zu einer dauerhaften Struktur ausdehnen. Selbstverständlich müssen Sie sich vergewissern, daß der Körper in Balance bleibt und über alle benötigten Aufbaustoffe verfügt. Fragen Sie ihren Arzt nach individueller Anwendung.