

Info- und Fragebogen zur Angezogen-Sauna



Ohne besondere Kreislaufbelastung und ohne Schwitzen inhaliert man in der Angezogen-Sauna etwa 2 Minuten lang die 90°C heiße Saunaluft. Denn der normale Wintermantel schützt gegen die Hitze.

	Angezogen-Sauna	Normale Sauna	Inhalationsgeräte
Heiße Luft inhalieren	optimal, auch tiefe Atemzüge ohne jegliche Behinderung des Atmens		geringes Luftvolumen, Einatmen wird oft behindert
Kreislaufbelastung	gering	hoch	gering

Inhalationsvorgänge in der Angezogen-Sauna sind vermutlich wirkungsvoller als mit einfachen Inhalationsgeräten. Denn diese sind baulich oft so klein, daß sie die 4 Liter Luftvolumen, die bei einem tiefen Einatmungsvorgang inhaliert werden, nicht in kontrollierter Weise liefern können: Die meiste Luft, die man bei tiefen Einatmungsvorgängen aus einfachen Geräten inhaliert, ist ganz normale Raumluft, die vom Inhalationsgerät kaum beeinflusst wurde. In der Angezogen-Sauna wird der Kreislauf kaum belastet, was insbesondere dann von Vorteil ist, wenn man bereits erkältet ist. Und der Inhalationseffekt einer Sauna kommt voll zur Wirkung.

Aber wir wollen hier nichts behaupten, was Gegenstand einer wissenschaftlichen Studie sein müßte. Im Unperfekthaus haben wir lediglich eine ganz normale Sauna aufgebaut, die den Besuchern des Hauses täglich von 10...23 Uhr zugänglich ist. Wir empfehlen, die Sauna im Wintermantel zu nutzen, wie in jeder anderen Sauna die heiße Luft intensiv einzuatmen und die Sauna sofort zu verlassen, wenn man zu schwitzen beginnt oder sich unwohl fühlt.

Allen Besuchern der Angezogen-Sauna drücken wir diesen Fragebogen in die Hand und bitte sie, ein paar Tage nach dem Besuch zu berichten, ob sie den subjektiven Eindruck haben, daß die Angezogen-Sauna gegen Erkältungen schützt oder ob sie vielleicht sogar beginnende Erkältungen zu heilen hilft.

All das behaupten wir nicht, sondern wir führen mit einfachsten Mitteln eine empirische Vorstudie durch, deren Ergebnis anschließend veröffentlicht wird. Falls das Ergebnis positiv ist, dann wird es hoffentlich besser ausgebildete Menschen dazu veranlassen, die Wirkungen einer Angezogen-Sauna wissenschaftlich zu überprüfen.

Bitte schildern Sie auf der Rückseite kurz Ihre Erfahrungen mit der Angezogen-Sauna und geben Sie es bei Ihrem nächsten Besuch im Unperfekthaus zurück oder senden Sie es uns zu.

**Bitte dieses Blatt ausfüllen und im UpH abgeben oder zurücksenden
oder faxen an 0201 8536-605:**

An das
Unperfekthaus
Friedrich-Ebert-Str. 18-20
45127 Essen-City

Absender:

Datum:

Bitte schildern Sie Ihre Erfahrungen mit der Angezogen-Sauna ganz kurz:

Und bitte die zutreffenden gelben Felder hier ankreuzen:

Ich hatte Halsbeschwerden, Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen,
als ich die Angezogen-Sauna genutzt hatte und ...

... glaube, daß die Angezogen-Sauna die Beschwerden gemildert hat.

... glaube, daß die Angezogen-Sauna keinen Effekt hatte.

... glaube, daß die Angezogen-Sauna die Beschwerden
verschlechterte.

Ich hatte keine Beschwerden, als ich die Angezogen-Sauna genutzt hatte
und

... glaube, daß die Angezogen-Sauna meine Abwehrkräfte stärkt.

... glaube, daß die Angezogen-Sauna keinen Effekt auf die
Abwehrkräfte hat.

... glaube, daß die Angezogen-Sauna meine Abwehrkräfte schwächt.

Bitte hier ankreuzen, wenn wir Sie alle 1-3 Monate über das Unperfekthaus
informieren sollen:

Danke sehr!