

Immunsystem stärken dank Sauna und Trockensalzinhalation

Das Coronavirus hat eine weltweite Krise ausgelöst. Die Folgen sind für niemanden abschätzbar. Es herrscht Überforderung und Ratlosigkeit im Umgang mit dem Virus. Viele Menschen sorgen sich um ihre Gesundheit. Den Körper in einer solchen Situation zu stärken, ist richtig und wichtig. Saunabaden sowie Trockensalzinhalation kräftigen das Immunsystem und können so vor einer möglichen Ansteckung schützen.



Was Viren gar nicht mögen: Die heisse Luft der Sauna

«Das Coronavirus mag es nicht so besonders warm und auch nicht so extrem feucht», stellt Dr. Christoph Specht, ausgebildeter Tropen-, Reise- und Präventionsmediziner, im Rahmen seines Interviews mit der European Waterpark Association fest und untermauert die Empfehlung des Saunabades.

KLAFS empfiehlt daher bei hohen Temperaturen (80-90°C) in die Sauna zu gehen und dort die heisse Luft einzatmen. Das eigene Immunsystem wird durch regelmässiges Saunieren gestärkt und kann den Körper so besser vor Viren und möglichen Krankheiten schützen.

Um zu wissen, welche Massnahmen helfen können, lohnt es sich, den soweit bekannten typischen Verlauf der Krankheit genauer anzusehen: Die Coronaviren vermehren sich – wie Grippeviren auch – zuerst im Rachen und Halsbereich. Dabei infiziert der Erreger insbesondere Zellen der unteren Atemwege und greift die Lungen in drei Phasen an: zunächst vermehrt sich das Virus, kann dann in der zweiten Phase eine starke Immunreaktion hervorrufen und unter Umständen das Lungengewebe zerstören. Im Verlauf der Infektion kann es zu einer Lungenentzündung kommen.

Um dieser möglichst vorzubeugen, kann eine Trockensalzinhalation mit Microsalt in der Sauna unterstützen. Das Salz aktiviert und fördert die Selbstreinigungsfunktion der Lunge und ist grundsätzlich entzündungshemmend. Es regt die Durchblutung der Lungen an und reinigt sie sowie den gesamten Atemtrakt von Viren, Bakterien und Allergenen wie Staub oder Pollen.

Sauna und Trockensalzinhalation sind damit gut geeignet, das Immunsystem intensiv zu stärken und dem Coronavirus gewappnet entgegenzutreten.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:
KLAFS AG, Oberneuhofstrasse 11, 6340 Baar, Tel.: +41 41 760 22 42
Fax: +41 41 760 25 35 sowie unter www.klafs.ch

Bild 1:

Unterstützend zur wohltuenden Wärme und den stärkenden Wirkungen des Saunabades reinigt die Microsalt-Anwendung SaltProX von KLAFS die Atemwege und kräftigt das Immunsystem.



Bildquelle: KLAFS AG

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.