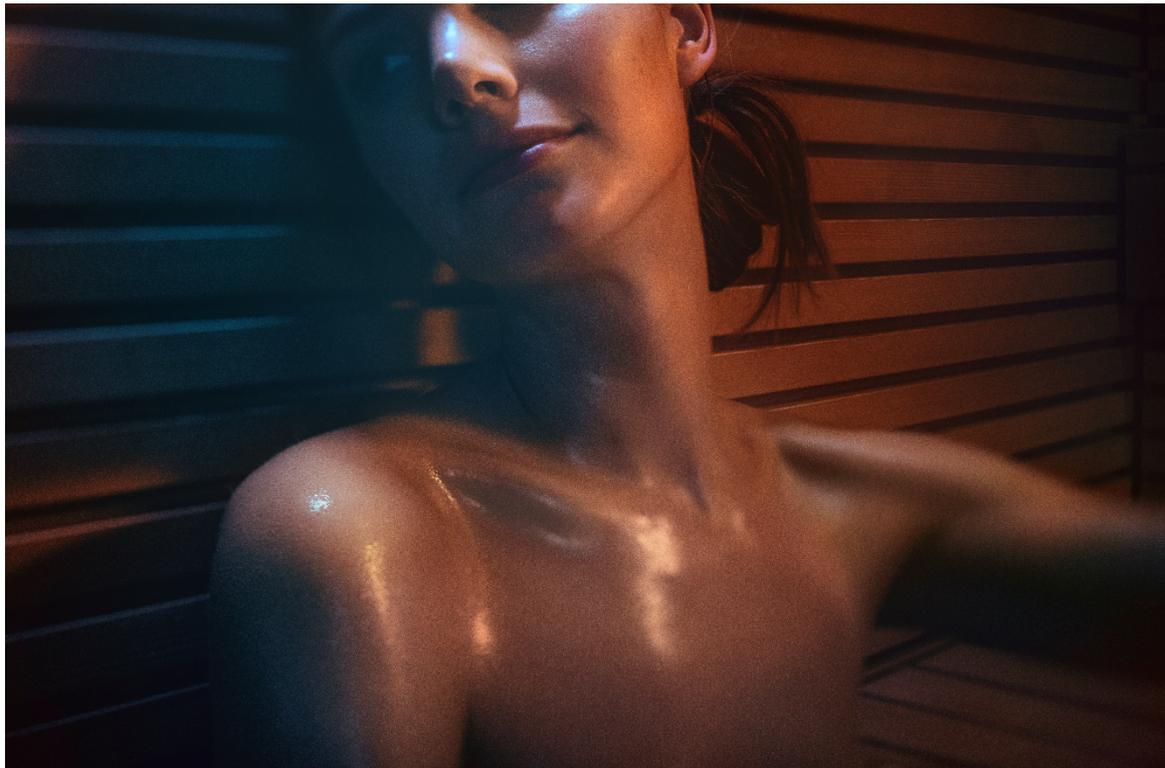


Regelmässiges Saunieren als Training für das träge gewordene Immunsystem



In den letzten Jahren haben wir uns durch Massnahmen wie Maskentragen oder Abstandhalten bemüht, uns vor einer Corona-Infektion zu schützen. Der äussere Schutz offenbart nun jedoch einen überraschenden Effekt: Er hat unser Immunsystem in eine Art Trägheit versetzt. Das intrinsische Training unserer körpereigenen Abwehr wurde damit vernachlässigt und unser Immunsystem anfälliger gemacht. Einst gestählt durch regelmässige Herausforderungen, ist es nun nicht mehr im gewohnten Masse darauf trainiert, sich eigenständig vor viralen Angreifern zu schützen. Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung bestätigt nun einmal mehr: Mit Saunieren kann das Immunsystem wieder gestärkt werden und zu seiner alten Kraft finden – sogar nachhaltiger als mit Vitaminen.

Geschwächte Abwehrkräfte nach Corona-Wintern

In den letzten zwei Corona-Wintern haben wir durch Maskentragen und Abstandhalten aktiv versucht, die Verbreitung von Krankheitserregern zu minimieren. Allerdings wurde unserem Immunsystem damit eine entscheidende Aufgabe entzogen: die Eindringlinge eigenständig abzuwehren. Anstatt uns auf unser Immunsystem zu verlassen, haben wir den Schutz durch äussere Massnahmen selbst übernommen. Damit haben wir uns zwar Ruhepausen vor Infektionen verschafft, dem Immunsystem allerdings auch seine natürliche Trainingsgrundlage entzogen, denn die körpereigene Abwehrarbeit blieb aus.

«Die Konsequenz ist ein Immunsystem, das in seiner Inaktivität eingeschlafen und untrainiert ist», wie Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Hof/Saale erklärt. «Das sieht man auch in der Statistik: Die Zahlen des Robert Koch Institutes zeigen, dass im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit in diesem Winter deutlich mehr Atemwegserkrankungen auftreten – von leichten Atemwegsinfektionen bis zu schweren Grippe- oder Rhinovirus-Infekten.» Glücklicherweise gibt es ein wohltuendes Gegenmittel: «Ähnlich wie die Ausdauer oder Muskelkraft beim Sport können wir auch unser Immunsystem trainieren und es wieder fit gegen virale Angreifer machen: nämlich durch Saunieren», so der Experte. «Doch wie bei jeder Art von Training ist Regelmässigkeit der Schlüssel zum Erfolg.»

Saunieren gegen freie Radikale

Saunieren fördert nicht nur die Durchblutung, reduziert Stresshormone und unterstützt das Herz-Kreislauf-System – es spielt auch eine wesentliche Rolle bei der Stärkung des Immunsystems. Die hohen Temperaturen in der Sauna bewirken einen Anstieg der Temperatur im Körperinneren, der einem kurzzeitigen fieberähnlichen Zustand ähnlich ist. Dieser Zustand aktiviert das Immunsystem, das daraufhin seine Abwehrmechanismen mobilisiert. Macht man das regelmässig, lernt das Immunsystem, schnell und zielgenau zu reagieren und die Störenfriede effektiv zu neutralisieren. Das ist wesentlich effektiver als z. B. Vitaminen den Job zu überlassen.

«Es gibt noch immer den allgemeinen Trugschluss, dass man mit antioxidativen Vitaminen optimal vorbeugen kann, da sie den Körper vor freien Radikalen schützen, die am Anfang vieler Gesundheitsbeschwerden stehen. Nun hat sich jedoch herausgestellt, dass diese viel weniger zuverlässig sind, als man denkt», so Resch. Anstatt freie Radikale durch Vitamine zu blocken, sei es ratsamer, den Körper

ihnen bewusst auszusetzen. Und das geht mit Saunieren: «Denn beim Saunieren steigt die Anzahl von freien Radikalen im Körper kurzzeitig an. Mit jeder Trainingseinheit wird der Körper gegen diese Angreifer widerstandsfähiger, sodass er sie viel zuverlässiger abwehren kann – und das rund um die Uhr und nicht nur, solange genügend Vitamine im Körper sind.»

Studie zeigt: Immunsystem durch Saunieren schnell stärkungsfähig

— 90 °C

Doch wie beim Sport gilt: «Einmal in der Woche ist zu wenig, zwei Mal ist das Minimum und drei Mal noch besser», so Resch. So hat eine Studie mit Studenten an der Uni München gezeigt, dass die Anfälligkeit gegenüber Erkältungen bereits nach 3-monatigem, regelmässigem Saunieren um 50 % sinken kann. «Und das ist das Schöne an der Botschaft: Es zeigt, dass die Widerstandsfähigkeit des Körpers und die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems recht schnell wieder erhöht werden kann. Auch hier muss man nicht jeden Tag die gleichen Übungen machen. Zwischen zwei Saunabädern in der Woche als ‚Booster‘-Reize kann man ebenso gut Wechselduschen, Kniegüsse oder Spaziergänge in der Kälte einbauen.»

Verbesserte Nährstoffaufnahme des Körpers

— 60 °C

Nichtsdestotrotz braucht der Körper natürlich die Versorgung mit frischen Vitaminen. Damit diese vom Körper optimal aufgenommen werden können, ist das Saunieren ebenfalls hilfreich: Durch die Wärmeprovokation in der Sauna kommt es zu einer starken Anregung der Durchblutung und Öffnung der Kapillaren. Dabei fliesst vermehrt Blut vor allem durch Organe und Gewebe. Das heisst: «Das Saunieren ist also auch ein gutes Mittel, damit die Vitamine, die uns schützen sollen, überhaupt erst bis dahin gelangen können, wo sie hinsollen», so Resch.

Vorbeugend gegen Viren

— 40 °C

Das Saunieren ist aber auch eine wunderbare Vorbeugungsmassnahme, die kurz nach der Exposition wirksam sein kann: «Wenn wir Viruspartikel einatmen, dauert es eine Weile, bis sie die Zellen infizieren. Sie müssen zunächst die schützende Schleimschicht auf den Schleimhäuten überwinden, bis sie an die Zelloberfläche gelangen und über den Rezeptor eindringen können.» Heisst: Nach einer Zugreise oder Konferenz, bei der man mit mutmasslich infizierten Menschen in Kontakt war, direkt die Sauna aufsuchen! Denn durch das Einatmen der heissen Luft wird ein Grossteil der äusserst wärmeempfindlichen Viren abgetötet.

Gesundheit und Wellness – Sauna für alle Fälle

Vor diesem Hintergrund ist natürlich die eigene Sauna zu Hause für viele Menschen die ideale Möglichkeit, um mit regelmäßigen Saunagängen das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.

KLAFS als führender Anbieter im Markt hat den Anspruch, immer wieder neue Lösungen anzubieten, die Entspannung und Gesundheit auf effektivste Weise miteinander vereinen und dafür Wellnessoasen für jeden Ort geschaffen: Mit der S1 SAUNA MANUELL bietet KLAFS beispielsweise eine Sauna, die nur einen minimalen Platz benötigt und damit in jeden Raum passt. Im XS-Format misst sie eine Breite von lediglich

1,12 m. Dank des einzigartigen Zoom-Prinzips benötigt die Sauna gerade mal 60 cm Platz in der Tiefe, wenn sie nicht genutzt wird und kann für das ausgiebige Saunieren bis auf 1,60 m ausgefahren werden. Zudem ist sie problemlos an alle 230-V-Haushaltssteckdosen anschliessbar.



Salznebel als zusätzliche Immunbooster

Zusätzliche Linderung verschafft KLAFS mit dem patentierten Microsalt SaltProX. Es verteilt einen besonders feinen Trockensalznebel in der Kabine, der bei Inhalation abschwellend und damit durchblutungsfördernd und entzündungshemmend wirkt und die Reinigung von festsitzenden Sekreten in den Atemwegen fördert. «Die Trockensole löst den Schleim und hilft, diesen leichter abzutransportieren. Zudem trocknet sie die Schleimhäute etwas an und entzieht ihnen das Wasser, sodass diese abschwellen können und man wieder besser durchatmen kann», verdeutlicht Prof. Dr. Resch.

Aufguss mit dem KLAFS Vitality Boost für ein noch effektiveres Saunatraining

Eine weitere Möglichkeit für ein effektiveres Saunatraining bietet der Aufguss mit einer gezielten Luftverwedelung. Durch den heissen Luftzug nimmt der Badende die Hitze noch intensiver wahr und das Immunsystem wird noch intensiver trainiert. Es ist, als würde metaphorisch noch ein «Gewicht draufgelegt» und so der Trainingsturbo aktiviert werden. Hierfür hat KLAFS eine Innovation entwickelt, um einen Aufguss so effektiv wie möglich zu gestalten und ein hochgradig präzises Wedeln zu ermöglichen: die Vitality Boost-Funktion. Sie verwandelt den Saunaofen in einen persönlichen Aufgussmeister und ermöglicht einen automatischen Aufguss mit gezielter Wedelfunktion, ohne dass der Saunabadende aufstehen muss. Durch Voreinstellung, Knopfdruck oder Sprachfunktion wird der Aufguss aktiviert und die im Saunaofen integrierten Wedellamellen leiten die aufsteigende heisse Luft präzise auf den Saunabadenden.



— 90 °C

— 60 °C

**«Ähnlich wie die Ausdauer oder Muskelkraft
beim Sport können wir auch unser
Immunsystem trainieren und es wieder fit
gegen virale Angreifer machen: nämlich
durch Saunieren.»**

Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch





Regelmässiges Saunieren stärkt das Immunsystem nachhaltig. Das patentierte Microsalt SaltProX bietet dank eines feinen Trockensalznebels, der abschwellend, durchblutungsfördernd und entzündungshemmend wirkt, zusätzliche Linderung.

Über KLAFS:

Schon seit 1928 schafft KLAFS Orte der Entspannung für Körper und Geist. Und schafft es dabei immer wieder, mit wegweisenden Innovationen zu überraschen – so wie mit der Raumsauna KLAFS S1, die sich auf Knopfdruck innerhalb von 20 Sekunden von der Grösse eines Wandschranks zur voll funktionsfähigen Sauna verwandelt. Durch diese Innovationskraft avancierte KLAFS vom einst kleinen Familienunternehmen zum weltweit agierenden Branchenführer. Heute arbeiten mehr als 800 Mitarbeiter daran, die stetig steigenden Ansprüche der Kunden zu erfüllen – und zu übertreffen. Vom kleinen privaten Saunaraum bis hin zum luxuriösen Hotel-Spa. Und das auf der ganzen Welt, mit kompetenter Beratung durch sorgfältig geschulte Fachberater und einem Vor-Ort-Service durch erfahrene Teams. Als Trendsetter der Sauna-, Pool- und Spa-Branche investiert KLAFS kontinuierlich in Forschung und Entwicklung, beispielsweise um die Energieeffizienz seiner Produkte noch weiter zu steigern.