

In der Erkältungszeit gesund bleiben: mit regelmässigem Saunieren und Trockensalzinhaleation

Mit KLAFS nachhaltig das Immunsystem stärken und die Atemwege von Viren und Bakterien befreien



Die Tage werden kürzer und die ersten Herbstwinde sind Boten der bevorstehenden kalten Monate. Zeit für Gemütlichkeit und um Wärme und Ruhe zu geniessen – Zeit, um das Immunsystem fit zu machen. Ein erholt, gestärkter Körper geht gelassener durch die Erkältungszeit. Dabei lässt sich das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden. Denn immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass regelmässige Saunabesuche effektiv das Immunsystem stärken können. Zusätzliche Anwendungen wie die Trockensalzinhaleation intensivieren den gesundheitsfördernden Effekt, indem sie beispielsweise die Atemwege von Viren und Bakterien reinigen. Zahlreiche Menschen gönnen sich ganz im Sinne der finnischen Tradition regelmässig ein wohltuendes Saunabad. Als Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa weiss KLAFS auch, wieso: Das Saunieren hat neben der entspannenden Wirkung nämlich noch mehr zu bieten.

Mehr als ein Wellnessritual: den eigenen Abwehrmechanismus dank des Heiss-Kalt-Reizes stärker aktivieren

Unsere Gesundheit hängt von unserem Immunsystem ab. Es zu stärken und zu unterstützen, damit es erfolgreich Krankheiten und Infektionen abwehren kann, ist deshalb besonders wichtig. Vor allem, wenn die kalte Jahreszeit bevorsteht. Eine äusserst angenehme und effektive Möglichkeit, die zugleich entspannend und gesundheitsfördernd auf Körper und Geist wirkt, ist das Saunieren!

Warum das so ist, verdeutlicht ein Blick auf die biologischen Abläufe im Körper. Durch die grosse Hitze wird die Körperkerntemperatur um ein bis zwei Grad Celsius erhöht. Dieser künstliche fieberähnliche Zustand löst viele Prozesse aus. So werden Immunzellen, darunter T-Zellen und Antikörper, darauf trainiert, Abwehrstoffe zu bilden – diese Zellen sind die ersten Verteidigungslinien unseres Körpers gegen Krankheitserreger. „Nach 6-monatigem, regelmässigem Saunieren kann die Anfälligkeit gegenüber Erkältungen um 50 % sinken“, weiss auch Prof. Dr. Resch, Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung in Hof/Saale.

Gleichzeitig reagiert der Körper auf hohe Temperaturen mit der Produktion spezieller Botenstoffe wie „Freien Radikalen“ und „Heat-Shock-Proteinen“. Diese Moleküle fungieren gewissermassen als Sparringspartner für unser Immunsystem, beschleunigen eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen und steigern die Effizienz unseres Körpers.

Mit Saunieren und Trockensalznebel Virus-Infektionen vorbeugen

Das Saunieren hat darüber hinaus den Vorteil, dass es die Atemwege öffnet und den Schleim löst. Die Wärme der Sauna sorgt dafür, dass die Schleimhäute befeuchtet und deutlich besser durchblutet sind. Eine Inhalation von Trockensalznebel kann das Immunsystem nachweislich noch zusätzlich unterstützen und die Luftwege bis in die feinsten Lungenbläschen reinigen. KLAFS bietet dafür das patentierte Microsalt SaltProX an: Dabei wird ein besonders feiner Trockensalznebel gleichmässig in der Kabine verteilt, der bei Inhalation desinfizierend und entzündungshemmend wirkt und festsitzende Sekrete in den Atemwegen leichter lösen kann. Es regt die Durchblutung der Lungen an und reinigt sie sowie den gesamten Atemtrakt von Viren und Bakterien, aber auch Allergenen. „So ist der Körper viel besser in der Lage, eindringende Krankheitserreger



abzuwehren“, verdeutlicht Prof. Dr. Resch. Die Coronaviren, die allgemein recht wärmeempfindlich sind, vermehren sich – wie Grippeviren auch – typischerweise zuerst im Nasen-Rachen-Bereich. Die in Tröpfchen enthaltenen Virus-Partikel docken mit speziellen „Armen“ auf raffinierte Weise an den Zellen der Schleimhaut an. Es ist also gut vorstellbar, dass beim Saunagang mit jedem Atemzug Viren in den oberen Atemwegen deaktiviert werden.

Weniger frieren durch regelmässiges Saunieren

Ein weiterer positiver Effekt: Das regelmässige wechselwarme Baden hilft dem Körper dabei, leichter auf grosse Unterschiede zwischen Aussen- und Innentemperaturen zu reagieren und die Temperatur des Körpers zu regulieren. Bei Kälte, sprich während der Abkühlung nach dem heissen Saunabad, muss der Körper versuchen, der drohenden Auskühlung entgegenzuwirken. Die Fähigkeit dazu hat der Mensch im Laufe seiner Evolution weitgehend verloren, Grund ist auch der zunehmende Gebrauch isolierender Kleidung. Den Wärmeverlust versucht der Körper zunächst durch eine Verringerung der Hautdurchblutung auszugleichen. Reicht das nicht aus, folgt das Zittern als Ausdruck erhöhter Muskelaktivität.

Regelmässige Saunagänge können die kalten Herbst- und Wintertage um einiges erträglicher machen und dazu beitragen, dass der Körper seine eigene Temperatur effizienter regulieren und sich niedrigen Aussentemperaturen schneller anpassen kann. Kurzum: Saunagänger frieren weniger und blicken dem kommenden Winter entspannter entgegen.

Sauna bei jeder Jahreszeit – und für jede Räumlichkeit

Um von den langfristigen immunstärkenden Vorteilen profitieren zu können, empfiehlt es sich, das Saunieren regelmässig in den Lebensstil zu integrieren. Immer mehr Menschen entscheiden sich deshalb für eine Sauna zu Hause. KLAFS hat dafür Oasen der Entspannung für jeden Ort geschaffen. Sie fügen sich mit ihrem wohnlichen Charakter und den verschiedenen Massvarianten harmonisch in das Ambiente ein – von der grosszügigen Design-Sauna bis zur



kompakten ausfahrbaren S1 SAUNA, die sich auf nur 60 cm Schranktiefe zusammenfahren lässt. Dank des S1 Zoom-Prinzips entfaltet die im minimalistischen Design gehaltene Sauna auf Knopfdruck in nur 20 Sekunden ihr ganzes Potenzial. Ob Arbeitszimmer, Flur oder Gästezimmer, im grossen Haus oder in der kleinen Wohnung – die S1 bietet auch auf wenigen Quadratmetern perfektes Saunavergnügen.



Fotos: ©KLAFS AG

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 in der Schweiz 45 Mitarbeitende als Fachberatern, Innenarchitekten, Technikern, Schreibern und Projektmanagern und kümmern sich um die gesamte Sauna und Spa Abwicklung – von der Planung und Beratung über den Innenausbau bis zur Inbetriebnahme und der Vor-Ort-Serviceleistung. Hohe Servicequalität, Knowhow und Pioniergeist zeichnet das Unternehmen aus. Vom kleinen privaten Saunatraum bis hin zum luxuriösen Hotel-Spa realisiert KLAFS alles, was man sich vorstellen kann.

Kontakt KLAFS Schweiz

Bianca Schilter
T +41 79 856 56 14
bianca.schilter@klafs.ch

Kontakt Presseagentur

GeSK agentur für public relations
Gabriele von Molitor
T +49 30 21750460
pr@gesk.berlin