



Was Viren gar nicht mögen: Die heiße Luft der Sauna

Saunabaden stärkt das Immunsystem

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.

„[...] 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 sicher und untermauert die Empfehlung des Saunabades.

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

— 60 °C
Um zu wissen, welche Maßnahmen helfen können, lohnt es 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 zur einer Lungenentzündung kommen.

— 40 °C
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 entgegen zu treten.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:
KLAFS GmbH | Sonnwiesenweg 19 | 6361 Hopfgarten/Tirol | Tel.: +43 (0)5335 2330-0,
Fax: +43 (0)5335 2330-36 sowie unter www.klafs.at

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 GmbH

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.