

Headline:

## Die eigene Sauna – eine Wohltat bei Allergiebeschwerden



Text:

Schwäbisch Hall, im März 2019: Während Nicht-Allergiker das Frühjahr in vollen Zügen genießen können und sich daran erfreuen, wie die Natur von der Sonne wachgekitzelt wird und förmlich explodiert, ist diese eigentlich so schöne und angenehme Jahreszeit für Pollenallergiker häufig ein regelrechter Albtraum. Was viele von Heuschnupfen geplagte Menschen – laut Deutschem Allergie- und Asthmabund (DAAB) immerhin

16 Prozent der deutschen Bevölkerung - allerdings nicht wissen: Es gibt eine ganz natürliche Methode, die für viele Allergikerinnen und Allergiker die Situation etwas entspannen kann – der regelmäßige Gang in die Sauna.

90 °C

Denn das Saunabaden sorgt dafür, dass die Schleimhäute deutlich besser durchblutet sind. „Deshalb ist der Organismus bei Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, viel besser in der Lage, die eindringenden Pollen abzuwehren“, erklärt Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch, Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung in Bad Elster. Regelmäßiges Saunabaden ist darüber hinaus ein sehr gutes Training für das Immunsystem. Das gezielte, wiederholte Setzen eines starken Wärme- und Kältereizes trainiert die Fähigkeit aller Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten, sich schnell zusammen zu ziehen und wieder zu öffnen. „Das hilft natürlich nicht nur in der Erkältungszeit, sondern auch in der Pollenflugzeit“, so Prof. Dr. Resch weiter. Die wohltuende Saunawärme lindert außerdem die Beschwerden bei allergischem Asthma, weil sie die verkrampften Muskeln in den tiefen Verästelungen der Bronchien löst.

60 °C

Besonders für Pollenallergiker gilt aber: Saunabesuche sollten nicht nur in der kalten Jahreszeit auf dem Programm stehen. „Natürlich zieht es einen an kälteren Wintertagen, wo es einen immer irgendwie fröstelt und man sich so richtig auf die wohltuende Wärme freut, eher in die Sauna. Um den medizinisch vielfach erwiesenen, stärkenden Einfluss auf das Immunsystem zu erzielen, ist aber Regelmäßigkeit das A und O – und das geht natürlich besonders leicht, wenn man eine eigene Sauna zuhause hat“, weiß Prof. Dr. Resch aus seiner langjährigen medizinischen Erfahrung. Wer sich also für die eine eigene Sauna entscheidet, kann der Pollensaison also deutlich gelassener entgegensehen.

40 °C

Dabei ist es wichtig zu wissen, dass für Saunabad in den eigenen vier Wänden längst nicht mehr nur in großzügigen Einfamilienhäusern mit vollausgebautem Wellness-Keller möglich ist.

So hat etwa Saunahersteller und Weltmarktführer KLAFS längst die veränderten „Wohnwelten“ im 21. Jahrhundert erkannt und mit der raumsparenden und ausfahrbaren Sauna S1 ein Modell entwickelt, mit dem alle Saunafans das wohltuende Saunabad auch dort pflegen (und genießen!) können, wo bislang kein Platz für eine Sauna klassischer Bauart war. Im eingefahrenen Zustand misst die „Zoom-Sauna“ S1 nur 60 cm Tiefe – nicht mehr als ein gewöhnlicher Wandschrank. Mittels patentierter Motorsteuerung – oder in der

Variante S1 MANUELL einfach per Handlauf – entfaltet sie sich beinahe auf die dreifache Tiefe und verspricht je nach Ausstattung einwandfreies Saunavergnügen.

Hinzu kommt noch die erfreuliche Tatsache, dass das Filtersystem der Sauna S1 lästige Pollen aus der von außen zuströmenden Luft holt – ähnlich den Pollenfiltern, wie wir Sie aus dem Auto kennen. So können jetzt auch Pollenallergiker in der Sauna ganz tief durchatmen. Natürlich lässt sich die Sauna S1 in vielen Oberflächen, Größen und Varianten an die individuelle Wohnsituation anpassen. Gerade für Pollenallergiker empfiehlt sich als Ergänzung das kleine und portable Trockensalzinhalationsgerät SaltProX. Mit diesem akkubetriebenen, ganz leicht nachrüstbaren Gerät lässt sich in jeder Sauna bequem und einfach wohltuendes und erwiesenermaßen wirksames Salz-Aerosol inhalieren – eine echte Wohltat für alle Heuschnupfen-Geplagten.

**Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:**

KLAFS GmbH & Co. KG Erich-Klafs-Straße 1–3, 74523 Schwäbisch Hall

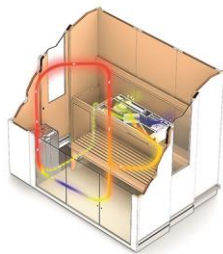
Tel.: +49 (0)791 501-418, Fax: +49 (0)791 501-248 sowie unter [www.klafs.de](http://www.klafs.de)

## Bildmotive



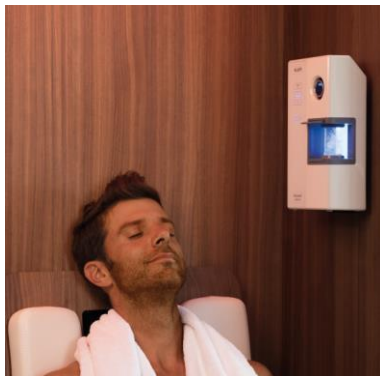
**Bild 1:**

Die Sauna S1 von KLAFS – die platzsparende, weil ausfahrbare Sauna für alle Wohnsituationen, in denen bislang an keine Sauna zu denken war.



**Bild 2:**

Für Pollenallergiker ist die S1 aber noch aus einem anderen Grund hoch interessant: Der Filter der S1 holt – ähnlich wie der Pollenfilter im Auto – lästige Pollen aus der von außen zuströmenden Luft. So können jetzt auch Pollenallergiker in der Sauna ganz tief durchatmen.



**Bild 3:**

Balsam für gereizte Atemwege: Das feine und medizinisch nachweislich wohltuende Salz-Aerosol aus dem portablen SaltProX Trockeninhalationsgerät von KLAFS.

## Bildquelle:

KLAFS GmbH & Co. KG

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.