

Gesundheitsbooster: die Kraft der Salzinhalation



Gesundheit lässt sich nicht auf Knopfdruck herstellen, aber es gibt Möglichkeiten, die natürlichen Schutzmechanismen des Körpers auch im Alltag zu unterstützen. Besonders in der Erkältungszeit sind die Atemwege gefordert: Kalte Außenluft, trockene Heizungsluft und der häufige Aufenthalt in geschlossenen Räumen können die Schleimhäute belasten und ihre natürliche Abwehr beeinträchtigen. Umso wichtiger sind Anwendungen, die den Körper in dieser Zeit gezielt entlasten und stärken können. KLAFS, Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa, entwickelt Lösungen, die über Entspannung hinausgehen und zur aktiven Gesundheitsvorsorge beitragen. Wärme und regelmäßiges Saunieren gehören ebenso dazu wie die natürliche Heilkraft des Salzes, die sich gezielt für die Pflege der Atemwege nutzen lässt.

Eine Erkältung beginnt oft schleichend. Die Nase fühlt sich trocken an, der Hals kratzt, die Stimme wird rau. Dabei verfügen die Atemwege über ein ausgeklügeltes Reinigungssystem: Eine dünne Schleimschicht bindet Partikel und Krankheitserreger, Millionen winziger Flimmerhärchen bewegen diesen Film kontinuierlich in Richtung Rachen, wo er abtransportiert werden kann. Gerade im Herbst und

Winter können kalte Außenluft und trockene Heizungsluft die Schleimhäute jedoch austrocknen und diesen natürlichen Reinigungsmechanismus beeinträchtigen. Wird der Schleim zu zäh, funktioniert sein Abtransport weniger effektiv. Anwendungen, die die Atemwege entlasten und den Schleim verflüssigen können, sind deshalb gerade in der kalten Jahreszeit förderlich.

Salz wird dafür bereits seit Langem genutzt. Bei der Trockensalzinhalation werden feinste Salzpartikel mit der Atemluft aufgenommen. Die Partikel lagern sich auf den Schleimhäuten ab und können dabei helfen, zähen Schleim zu verflüssigen und dessen Abtransport zu erleichtern. Im Unterschied zu einer Inhalation mit Wasserdampf wird der Luft dabei keine zusätzliche Feuchtigkeit zugeführt. KLAFS bietet mit dem patentierten Microsalt SaltProX ein System, das dieses Prinzip in einer flexibel einsetzbaren Anwendung umsetzt: Naturbelassenes Steinsalz wird zu mikroskopisch kleinen Partikeln vermahlen und anschließend in der Raumluft verteilt. Die feinen Salzpartikel werden beim Atmen aufgenommen und können die natürliche Reinigung der Atemwege unterstützen. Besonders wohltuend ist die Kombination mit der Sauna. Die trockene Luft begünstigt dabei eine hohe Konzentration der Salzaerosole in der Raumluft. Während die feinen Salzpartikel eingeatmet werden, wirkt zugleich die Wärme auf den Körper. Die Körpertemperatur steigt, die Gefäße weiten sich und die Durchblutung nimmt zu. Beim anschließenden Abkühlen ziehen sich die Gefäße wieder zusammen. Der Wechsel zwischen Wärme und Kälte setzt damit einen gezielten Reiz auf die körpereigene Temperaturregulation.

Dass regelmäßiges Saunieren mehr sein kann als ein Moment der Entspannung, zeigen auch wissenschaftliche Untersuchungen. Eine 2026 veröffentlichte Studie untersuchte die Reaktion verschiedener Immunzellen nach einem 30-minütigen Saunagang und stellte Veränderungen im Blut fest. Langzeitbeobachtungen deuten zudem darauf hin, dass Menschen, die regelmäßig saunieren, seltener an bestimmten Atemwegserkrankungen erkranken können (*Heinonen et al., Temperature, 2026; Kunutsor et al., European Journal of Epidemiology, 2017*).



Entscheidend ist dabei die Regelmäßigkeit. Wer Wärme, Abkühlung und Anwendungen wie die Salzinhalation immer wieder in den Alltag integriert, schafft sich kleine Auszeiten, die Körper und Wohlbefinden gleichermaßen guttun können. Gerade im Winter, wenn draußen Kälte und drinnen trockene Luft auf die Atemwege treffen, kann eine warme Sauna mit salzhaltiger Luft zu einem wohltuenden Ritual werden – zum Durchatmen, Abschalten und Auftanken.

Salzlufte für die Stimme: Jonas Kaufmann nutzt KLAFS Microsalt SaltProX

Auf der Opernbühne ist Jonas Kaufmanns Stimme stark gefordert. Die Pflege seiner Stimme gehört deshalb fest zu seinem Alltag. Der Tenor nutzt dafür täglich das KLAFS Microsalt SaltProX zur Trockensalzinhalation.

„Am Meer regenerieren sich die Schleimhäute bekanntlich schneller. Und auf diese Weise kann ich mir die Meeresbrise einfach nach Hause holen oder auf Reisen mitnehmen“, sagt Kaufmann.

„Der Mikrosalzvernebler ist letztlich ideal. Er reinigt die Atemwege und pflegt und beruhigt die Stimmbänder“, so der Opern- und Konzertsänger. Dank seines kompakten, handlichen Formats lässt sich das Microsalt SaltProX zu Hause ebenso nutzen wie unterwegs. Für Kaufmann gehört die Salzinhalation daher auch auf Reisen zur festen Routine.



Fotos: ©KLAFS GmbH | www.klafs.de

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 Raumparsauna 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 Saunatraum 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.