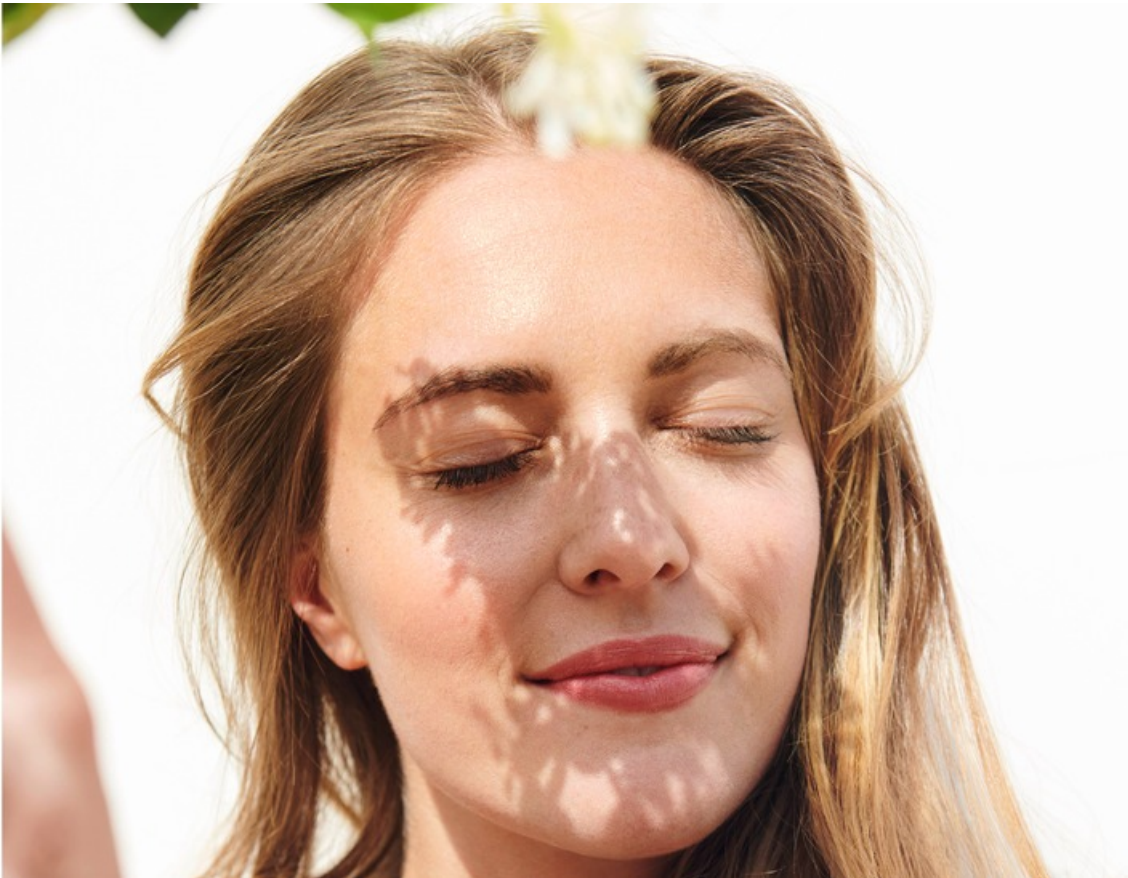


05.05.2020 - 16:59 Uhr

Die eigene Sauna - Eine natürliche Hilfe gegen Heuschnupfen



Schwäbisch Hall (ots) -

Der heutige Weltasthma-Tag fällt in eine Jahreszeit, in der viele Menschen mit Pollenallergien zu kämpfen haben. Für Allergiker wird so das Frühjahr, diese eigentlich so schöne und angenehme Jahreszeit, zu einem regelrechten Albtraum.

Von Heuschnupfen geplagte Menschen probieren oft zahlreiche Möglichkeiten aus, um das Jucken, Niesen und Tränen zu reduzieren. Was viele allerdings nicht wissen: Es gibt eine ganz natürliche Methode, um die Beschwerden einzugrenzen - der regelmäßige Gang in die Sauna.

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 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.

Im Falle einer Pollenallergie oder Asthma empfiehlt sich als Ergänzung außerdem die Anwendung des Microsalt SaltProX. Mit diesem akkubetriebenen, ganz leicht nachrüstbaren Gerät lässt sich in jeder Sauna bequem und einfach Trockensalz inhalieren. Denn Trockensalznebel verfügt über stark feuchtigkeitsbindende Eigenschaften und hilft dadurch, festsitzende Sekrete innerhalb der Atemwege leichter zu lösen und wirkt gleichzeitig entzündungshemmend und desinfizierend. So regt man während der Inhalation des Trockensalzes den Abtransport von Schleim und Schmutz - wie beispielsweise Staub und Pollen - aus den Atemwegen an.

Das regelmäßige Saunieren kann also eine ganz natürliche Methode für Allergikerinnen und Allergiker sein die Situation etwas zu entspannen und den Frühling genießen zu können - ob beim Spaziergang durch grüne Wiesen oder beim Saunabaden.

Kontakt:

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 oder im Internet unter <http://www.klafs.de>

Bildquelle: KLAFS GmbH & Co. KG | Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.

Medieninhalte



Eine Alternative gegen die lästigen Pollen kann der regelmäßige Gang in die Sauna sein. Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/80312 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "ots/KLAFS GmbH & Co. KG"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100071556/100847321> abgerufen werden.