

06.08.2020 - 11:10 Uhr

Drei natürliche Kraftquellen, die das Immunsystem stärken



Schwäbisch Hall (ots) -

Die Sonne lacht, die Luft ist angenehm warm und die Erkältungen aus dem Frühjahr sind längst vergessen. Mitten im Sommer möchte man selten an den grauen und kalten Winter denken. Es kann sich allerdings trotzdem lohnen die warmen Sommertage zu nutzen, um den Körper für die strapazierende Winterzeit zu stärken. Vor allem im Hinblick auf eine, von vielen vermutete, zweite Erkrankungswelle mit dem Coronavirus im Herbst, ist der frühe Aufbau von Immunkräften sinnvoll. Wir stellen drei natürliche Kraftquellen vor, die Körper und Geist erfrischen und zugleich kräftigen.

Wärme

Auch wenn uns der Sommer mit warmen Tagen und lauen Nächten verwöhnt, zählen sich Saunabesuche für die Gesundheit aus. Die intensive Wärme der Sauna im Wechsel mit der erfrischenden Abkühlung in einem Tauchbad oder unter einer kühlen Dusche sind ein wirkungsvolles Training für das Immunsystem und machen den Körper fit für die kräfteaubende Winterzeit. Wer regelmäßig die Sauna besucht, gönnt sich nicht nur eine willkommene Auszeit, sondern hilft dem eigenen Körper sich gut gegen potentielle Krankheitserreger zu wappnen. Während einem heißen Schwitzbad in der Sauna steigt die Körpertemperatur um circa 0,5 Grad Celsius an. Der Körper reguliert die Hitze auf der Haut mit Abkühlmechanismen und schwitzt stark. Nun beginnt das Gefäßtraining: Das Herz pumpt kräftiger. Vor allem unter der Haut werden viele zusätzliche Kapillaren "eingeschaltet" und dadurch die Haut besser durchblutet.

Besonders wichtig ist die Abkühlung nach dem Saunagang. Der zweite Teil des Gefäßtrainings sorgt dafür, dass die Durchblutung in Schwung kommt und der Stoffwechsel aktiviert wird. Durch das wechselwarme Einwirken von Hitze und Kälte auf den Körper und das Herz-Kreislaufsystem wird das Immunsystem gestärkt und weitere Abwehrkräfte werden aufgebaut. Eine kalte, erfrischende Dusche oder ein Sprung ins kühle Nass sind nicht nur Kür nach einem heißen Schwitzbad, sondern Pflicht.

"In den letzten Jahrzehnten ist durch Studien deutlich geworden, dass regelmäßiges Saunieren nach etwa zwei bis drei Monaten zu einem deutlichen Rückgang der Anfälligkeit gegenüber diversen Erregern von Erkältungskrankheiten führt, nach etwa sechs Monaten sogar um bis zu 50 %.", erklärt Prof. Dr. med. Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung. "Auch wenn es dazu noch keine Studien gibt, ist es recht plausibel, dass ein gut trainiertes Immunsystem, das dem Angriff anderer Atemwegsviren so effektiv Paroli bietet, auch gegenüber dem neuen Coronavirus wehrhafter ist als ein Immunsystem ohne den Sparringspartner Sauna."

Somit sind die Sommermonate August und September genau die richtige Zeit um die eigene Sauna-Routine wieder aufzunehmen.

Wasser

Im Sommer steht beim Element Wasser die kühle Erfrischung, die das Baden bietet, im Mittelpunkt. Auch nach dem Saunieren tut

es gut ein paar Bahnen zu schwimmen. Doch das nasse Abkühlen nach der Sauna ist nur einer der gesundheitsfördernden Vorteile, die ein Schwimmbad bieten kann. Wer regelmäßig schwimmt, unterstützt das eigene Immunsystem, regt den Kreislauf an, fördert die Lungenfunktion und stärkt den Herzmuskel. "Schwimmen wirkt wie eine Lymphdrainage. Es unterstützt die Reinigung des Gewebes und aktiviert die Durchblutung, welche wiederum das Gewebe mit frischen Nährstoffen versorgen kann.", erklärt Prof. Dr. Resch.

Salz

Natürlich und reinigend - seit Jahrhunderten ist Salz als natürliches und kostbares Heil- und Lebensmittel bekannt und beliebt. Auch Prof. Dr. Resch zeigt sich begeistert von diesem Therapeutikum: "Das natürliche Heilmittel Salz und dessen Anwendung im Bereich der Lunge begeistern mich seit vielen Jahren." Auch dieses aus der Natur gewonnene Mittel hat die besten Eigenschaften um - bei regelmäßiger Anwendung - bereits im Sommer die Weichen für eine möglichst krankheitsfreie und unbeschwerte Winterzeit zu stellen. Hier ist beispielsweise die Reinigung von Nase, Rachen und Lunge durch Salzinhalation zu empfehlen. Prof. Dr. Resch erklärt, wie das Einatmen von Trockensalznebel auf den Körper wirkt: "Salz-Aerosol wirkt hygroskopisch. Damit bezeichnet man in der Chemie und Physik die Eigenschaft von Stoffen, Feuchtigkeit aus der Umgebung zu binden. In der Lunge funktioniert das so: Lagert sich Salz ab, zieht es Wasser durch die Schleimhaut in das Lumen der Lunge. Dadurch wird der - in den Bronchien wie Lungenbläschen liegende Schleim - verflüssigt. Feinstaubteilchen, Bakterien und Viren werden gelöst und damit im wahrsten Sinne des Wortes die Lunge gereinigt." Ein solcher "Hausputz" tut der Lunge gut. Die reinigende und desinfizierende Wirkung stärkt sie gegenüber Krankheitserregern.

Vorbeugen lohnt sich - gewappnet in die Erkältungszeit

Bei sommerlichen warmen Temperaturen fällt es zwar schwer sich mit der bevorstehenden kalten Herbstzeit zu befassen, aber das Vorbeugen und Stärken des Körpers zahlt sich aus. Mithilfe der drei vorgestellten Kraftquellen kann man das Immunsystem bereits im Sommer verbessern.

Pressekontakt:

KLAFS GmbH & Co. KG
Franziska Bürkle
presse@klafs.de

Medieninhalte



Das Salzinhalationsgerät SaltProX im handlichen Format verteilt Salznebel in der Saunakabine. Die Größe der Salzpartikel ist entscheidend für die Verteilung im Körper. Je kleiner die Salzaerosole, desto tiefer kann die mit Salz angereicherte Luft in die Lunge eindringen und dort entzündungshemmend und desinfizierend wirken. © Klafs GmbH & Co.KG. 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/100071556/100853158> abgerufen werden.