

## Immunsystem boosten: mit wohltuenden Saunabädern und frischer Salzluf durch die Erkältungszeit



Der Herbst zeigt sich von seiner schönsten Seite: bunte Blätter, frische Luft und gemütliche Abende. Doch mit den kälteren Tagen kommen auch Husten, Schnupfen und Heiserkeit – die Erkältungszeit ist da. Besonders unsere Atemwege und Stimmbänder sind nun anfällig, belastet von trockener Heizungsluft, sinkenden Temperaturen und Viren. Jetzt heißt es: vorbeugen, um die stimmungsvolle Herbst- und Winterzeit genießen zu können. KLAFS, Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa, setzt mit seinen innovativen Lösungen genau da an. Mit regelmäßigem Saunieren und Trockensalzinhalation lassen sich die Abwehrkräfte stärken und die Atemwege reinigen – ein Booster für Körper und Geist.

### Wärme und Salzluf: natürlich stark gegen Erkältungen

Ob Unsere Schleimhäute sind die erste Schutzbarriere gegen Krankheitserreger. Doch trockene Heizungsluft und kalte Außentemperaturen setzen ihnen zu. Um den Viren etwas entgegenzusetzen, entwickelt KLAFS vielseitige Anwendungen, die über Entspannung hinausgehen und aktiv die Gesundheit fördern. Neben

einem wohltuenden Saunabad ist vor allem die Trockensalzinhalation äußerst wirksam: So werden in der Sauna die Atemwege durch die Wärme besser durchblutet und befeuchtet, während der feine Trockensalznebel des KLAFS Microsalt SaltProX sie zusätzlich reinigt und stärkt. Die mikroskopisch kleinen Salzaerosole wirken antibakteriell, schleimlösend und regenerierend. Dank des kompakten, handlichen Designs kann das Microsalt SaltProX flexibel eingesetzt werden – sei es zu Hause oder auf Reisen, als Ergänzung in der Sauna oder in jedem beliebigen Raum. So ist die heilsame Wirkung der salzhaltigen Luft jederzeit zur Hand, selbst wenn ein Spaziergang am Meer gerade nicht möglich ist.

## Einatmen, durchatmen, gesund bleiben

Wie wirkungsvoll die Inhalation feiner Salzpartikel ist, zeigt die Erfahrung in der Praxis: Der deutsch-österreichische Opernsänger Jonas Kaufmann nutzt die Anwendung mit dem KLAFS Microsalt SaltProX täglich, um seine Stimme zu pflegen. „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 er. Für den Sänger, dessen Stimmbänder Höchstleistungen erbringen, ist diese besonders natürliche Form der Pflege und Regeneration längst ein unverzichtbarer Begleiter geworden. Das in der KLAFS-Technologie verwendete Salz ist ein naturbelassenes Steinsalz von höchstem Reinheitsgrad. Unabhängig geprüft und zertifiziert, steht es für Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit.



Das Microsalt SaltProX ist exklusiv im [KLAFS Saunashop](#) erhältlich. Unser Tipp: Im November gibt es das innovative Inhalationsgerät zum Aktionspreis – für alle, die sich selbst etwas Gutes tun oder Wohlbefinden verschenken möchten.

## Sauna: das bewährte Immuntraining für Körper und Geist

Neben der Salzlucht spielt natürlich auch die Sauna selbst eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Der Wechsel von Hitze und anschließender Abkühlung wirkt wie ein gezieltes Training für das Immunsystem. Während des Saunagangs steigt die Körperkerntemperatur an, ähnlich wie bei einem leichten Fieber. Dieser Temperaturanstieg aktiviert Immunzellen, regt die Bildung von Antikörpern an und verbessert die

Abwehrfähigkeit gegenüber Viren und Bakterien. Zusätzlich werden durch die Hitze Heat-Shock-Proteine gebildet, spezielle Botenstoffe, die den Stoffwechsel beschleunigen, Entzündungsprozesse hemmen und die Regeneration von Zellen fördern. Beim anschließenden Abkühlen reagiert der Körper erneut: Die Blutgefäße ziehen sich zusammen, die Durchblutung wird stimuliert und das Herz-Kreislauf-System wird trainiert.

Dieser Wechsel zwischen Wärme und Kälte sorgt dafür, dass der Körper flexibler auf Temperaturunterschiede reagiert, das Immunsystem insgesamt gestärkt wird und der Organismus besser gegen Erkältungen gewappnet ist. Studien zeigen, dass regelmäßiges Saunieren die Anfälligkeit für Erkältungen um bis zu 50 Prozent senken kann. Wer regelmäßig sauniert, friert zudem weniger, denn der Körper lernt, die eigene Temperatur effizient zu regulieren und sich den wechselnden Bedingungen anzupassen.

## Wellness zu Hause – mit KLAFS für jeden Raum

Wer die gesundheitsfördernde Wirkung von Sauna und Trockensalz regelmäßig genießen möchte, kann sich zu Hause seine ganz eigene Wellnessoase schaffen. Denn KLAFS bietet nicht nur funktionale Lösungen, sondern gestaltet Saunen, die sich harmonisch in jeden Wohnstil einfügen und dort selbst zum Designobjekt werden. Jede Sauna wird in Größe, Ausstattung und Materialwahl individuell geplant. So entsteht ein Rückzugsort, der perfekt zu den eigenen Bedürfnissen und zum persönlichen Lebensstil passt. Mit der



ausfahrbaren S1 SAUNA ist Saunieren auch auf kleinsten Raum möglich: Auf Knopfdruck verwandelt sie sich in nur 20 Sekunden von einem dezenten Wohnmöbel mit gerade einmal 60 cm Tiefe in eine vollwertige Sauna. Damit fügt sie sich mühelos in nahezu jede Umgebung ein – ob Bad, Arbeits- oder Gästezimmer. Durch ihr wohnliches Design tritt sie als elegantes Highlight in Erscheinung, das Erholung, Ästhetik und Funktionalität in sich vereint.

## Die optimale Kombination für gestärkte Abwehrkräfte im Winter

Im Zusammenspiel entfalten die Wärme der Sauna und die Trockensalzinhalation ihre volle Wirkung, um Infektionen vorzubeugen und die Abwehrkräfte gezielt zu unterstützen: Heiße Luft öffnet die Poren, regt

die Durchblutung an und befeuchtet die Atemwege, während der feine Salznebel sie bis in die kleinsten Lungenbläschen reinigt. So werden Viren und Bakterien deaktiviert und die Schleimhäute gestärkt. Mit innovativen Lösungen und modernen Saunakonzepten macht KLAFS diese gesundheitsfördernde Kraft für jeden zugänglich – für ein starkes Immunsystem, mehr Wohlbefinden und einen vitalen Start in die kalte Jahreszeit.



Bilder: ©KLAFS GmbH | [www.klafs.de](http://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.