

Headline:

Schlafen Sie gut?



Vorspann:

Eine aktuelle Studie der Techniker-Krankenkasse hat gezeigt, dass mittlerweile jeder dritte Deutsche an Schlafstörungen leidet. Eine beunruhigende Entwicklung, die aktuell durch den „Weltschlaftag“ (in diesem Jahr am 16. März) verstärkt in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerät. Was viele Menschen nicht wissen: Regelmäßiges Saunabaden ist ein besonders gutes und noch dazu in jeder Hinsicht gesundes Schlafmittel.

Text:

Schwäbisch Hall, im März 2018. Wir leben in hektischen Zeiten – und das wirkt sich auch deutlich spürbar auf unsere Schlafqualität aus. Deshalb rückt der 2008 vom Weltverband für Schlafmedizin (WASM) ins Leben gerufene „Weltschlaftag“ die Bedeutung eines guten und

gesunden Schlafes und die Möglichkeiten, Schlafstörungen vorzubeugen und zu behandeln, in den Blickpunkt der Öffentlichkeit.

— 90 °C
Vor allen Dingen das Gefühl, immer erreichbar sein zu müssen, sorgt dafür, dass wir auch nachts innerlich angespannt bleiben. Darunter leidet die Schlafqualität. Schlechter Schlaf aber ist wie eine angezogene Handbremse für den inneren Stoffwechsel, für die Regeneration von Zellen, Geweben und Organen. Tiefe Entspannung ist die Voraussetzung für guten Schlaf, und der wiederum ist der Schlüssel für ein gesundes inneres Gleichgewicht, für Gesundheit und Wohlbefinden.

— 60 °C
Saunabaden ist ein besonders gutes und noch dazu in jeder Hinsicht gesundes Schlafmittel: „Das Saunabaden regt den Parasympathikus an, der umgangssprachlich wegen seiner wichtigen Funktion für guten Schlaf auch als ‚Entspannungsnerv‘ bezeichnet wird. Die wohlige Erschöpfung nach der Sauna oder dem ‚Sanarium‘ führt zu schnellerem Einschlafen und weniger Aufwachphasen in der Nacht“, erklärt Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch, der Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung aus Bad Elster.

— 40 °C
Und das wirkt sich deutlich auf die persönliche Stimmung und damit auch auf die Leistungsfähigkeit aus: „Wer regelmäßig in die Sauna oder das ‚Sanarium‘ geht, fühlt sich durch die längeren und intensiveren Schlafphasen wesentlich ausgeruhter und frischer“, verdeutlicht Prof. Dr. Resch.

„Um den medizinisch vielfach erwiesenen, positiven Einfluss auf das Schlafverhalten zu erzielen, ist aber Regelmäßigkeit das A und O – und das geht besonders leicht, wenn man eine Sauna zuhause hat“, weiß Prof. Dr. Resch aus seiner langjährigen medizinischen Erfahrung. Die positiven Wirkungen regelmäßiger Saunagänge kann man sich mit der neuen Zoom-Sauna S1 besonders leicht in die eigenen vier Wände holen: KLAFS, der führende Hersteller im Bereich Sauna, Pool und Spa, bietet darüber hinaus attraktive Gestaltungsmöglichkeiten für jede Raumsituation.

Gerade für Menschen mit Atemwegsbeschwerden oder Schlafstörungen empfiehlt sich als optimale Ergänzung die Microsalt-Anwendung mit hochwertigem Trockensalz. Sie bezweckt die gründliche Reinigung der Luftwege bis in die feinsten Lungenbläschen, regelmäßige Anwendungen können zudem das Immunsystem unterstützen.

Mit dem neuen, akkubetriebenen Microsalt SaltProX im handlichen Format lässt sich jetzt jede Sauna oder „Sanarium“ ganz leicht und einfach in einen Salzinhalationsraum verwandeln – die perfekte Kombination für das Wohlbefinden und einen geruhsamen Schlaf.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:

KLAFS GmbH & Co. KG

Erich-Klafs-Straße 1-3, 74523 Schwäbisch Hall

Tel.: +49 (0)791 501-0, Fax: +49 (0)791 501-248

oder im Internet unter www.klafs.de und www.klafs-S1.de

Bildmotive

Bild 1:

Tiefe Entspannung ist die Voraussetzung für guten Schlaf. Und das funktioniert nach dem Saunabaden besonders gut. Denn die wohlige Erschöpfung nach der Sauna oder dem „Sanarium“ führt zu schnellerem Einschlafen und weniger Aufwachphasen in der Nacht.



Bild 2:

Die positiven Wirkungen regelmäßiger Saunagänge kann man sich mit der neuen Zoom-Sauna S1 von KLAFS besonders leicht in die eigenen vier Wände holen.



Bild 3:

Mit dem neuen, akkubetriebenen Microsalt SaltProX im handlichen Format lässt sich jetzt jede Sauna oder Sanarium ganz leicht und einfach in einen Salzinhalationsraum verwandeln – die perfekte Kombination für das Wohlbefinden und einen geruhsamen Schlaf.



Bildquelle:

Foto: KLAFS GmbH & Co. KG

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.