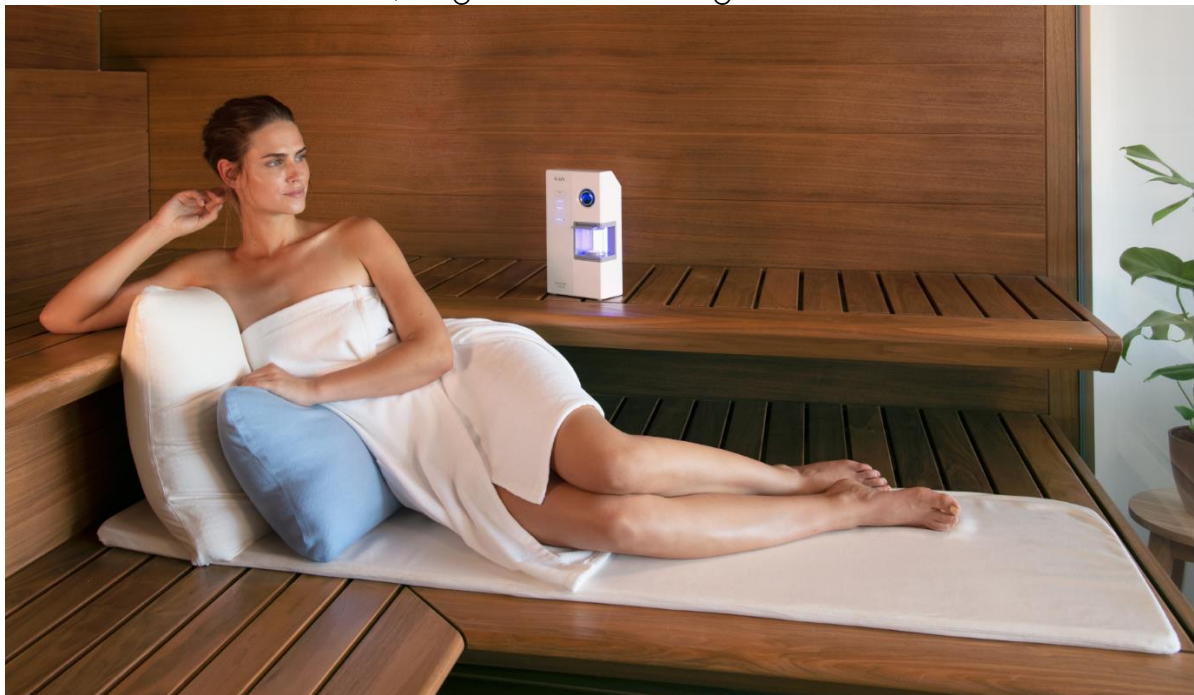


Mit Sauna und Salz dem Winterblues entgegenwirken

Das Immunsystem kann man mit regelmäßigen Saunagängen und Salzinhalationen stärken, sogar die Stimmung kann sich verbessern.



Wie wichtig ein starkes Abwehr- und Immunsystem ist, haben die vergangenen Monate besonders deutlich vor Augen geführt. Schon lange ist bekannt, dass Saunieren den Körper fit macht. Doch auch die Stimmung kann mit einem Gang in die Sauna einen Aufschwung erleben.

Mit der Sauna dem Winterblues trotzen

Viele Menschen spüren eine gewisse Niedergeschlagenheit in den kalten und dunklen Wintermonaten – der sogenannte Winterblues. Die vielen negativen Schlagzeilen der Coronapandemie kommen hinzu und drücken die Stimmung. Saunieren kann hier helfen. Körper und Geist können sich beim warmen Schwitzbad vollkommen entspannen und auch der Kopf kann zur Ruhe kommen. Neben der Entspannung werden vermehrt körpereigene Glückshormone, sogenannte Endorphine,

freigesetzt, durch die sich die Stimmung bessert.

Am bequemsten und schönsten ist das Saunieren in den eigenen vier Wänden, da man besonders flexibel ist und vollkommene Privatsphäre genießen kann. KLAFS bietet Saunalösungen, die in jedes Haus und in jede Wohnung passen. Ganz individuelle Saunaträume werden so wahr. Auch wer wenig Platz hat, muss nicht auf die eigene Wohlfühloase verzichten. Die Sauna S1 benötigt nicht mehr Platz als ein Schrank und fährt binnen 20 Sekunden zur vollwertigen Sauna aus. Weitere Informationen gibt es unter: www.klafs.de/s1

Salzinhalation verstärkt den gesundheitsfördernden Effekt der Sauna

Um den Körper gegen eine Infektion oder eine Erkältung gut zu wappnen, empfiehlt sich die tiefgehende Reinigung der Luftwege. Trockensalzinhalation in der Sauna hat genau diesen Effekt. Das tiefe Einatmen der Salzaerosole wirkt reinigend in der Lunge, bis in die tiefsten Lungenbläschen hinein. Dort kann der Salznebel entzündungshemmend und desinfizierend wirken. Mit dem Microsalt SaltProX ist diese natürliche Reinigung auch Zuhause möglich. Das kompakte Gerät von KLAFS funktioniert mit einer patentierten Zerkleinerungstechnologie und sorgt so für ein besonders feines Salzaerosol, das sich gleichmäßig in der gesamten Saunakabine verteilt. Weitere Informationen gibt es unter saunashop.klafs.de

Bildmotiv



Bildunterschrift:

So geht Entspannung – Gemütlich liegen dank den Saunakissen und -matten MOLLIS und gleichzeitig ein natürliches und angenehmes Gesundheitsprogramm dank dem Microsalt SaltProX von KLAFS genießen.

Bildquelle: KLAFS GmbH & Co.KG