

Saunawärme macht den Viren zu schaffen

Viele Menschen sind aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie stark besorgt um ihre Gesundheit.

Dank Professor Resch vom **Deutschen Institut für Gesundheitsforschung** wissen wir, dass **Saunawärme und Trockensalz-Inhalation** aktiv gegen das Coronavirus wirken können.

Laut Professor Resch ist die Saunawärme die Achillesferse der Coronaviren: „SARS-CoV-Viren kapitulieren schnell vor Wärme.

Es reichen schon 38 Grad Celsius, dass die Viren innerhalb von Stunden massiv weniger infektiös werden – insbesondere bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit und schon 15 Minuten bei 56 Grad Celsius machen ihnen zuverlässig den Garaus.

Das kann man sich zu Nutze machen, um sich vor den Viren zu schützen beziehungsweise ihnen die Vermehrung im Körper möglichst schwer zu machen.“ Deshalb empfehlen wir für derzeit gesunde Menschen das Saunieren.

Auszug aus www.schwimmbad.de von Juni 2020