**Pressemeldung | 08.01.2020**

**Immunsystem stärken  
Natürliche Ofenwärme: Quelle für gesundes Wohlbefinden**

„Immunsystem stärken“ – diese Suchmaschinen-Eingabe liefert über 7,5 Millionen Treffer. Besonders in der kälteren Jahreszeit, wenn das Immunsystem auf Hochtouren läuft, sind Ratgeber, Webseiten, Bücher und Produkte zu diesem Thema gefragt. Das Robert-Koch-Institut beobachtet in diesem Zeitraum Erkältungskrankheiten, grippale Infekte und erfasst die Anzahl echter Grippefälle. Stärken lassen sich die Abwehrkräfte durch gesunde Ernährung, ausreichend Ruhe und Schlaf, regelmäßige Bewegung und moderate sportliche Aktivitäten, möglichst an frischer Luft mit Sonnenstrahlung zur Vitamin-D-Bildung. Förderlich sind zudem Stressabbau und Entspannung, zum Beispiel durch milde Wärme.

**Entspannende Infrarot-Kachelofenwärme nutzen**Auf das Immunsystem kann sich die natürliche, entspannende Wärme eines Kachelofens äußerst positiv auswirken. In der Medizin wird Wärmetherapie seit Jahrhunderten angewandt. Wärme lockert Muskeln und Verspannungen, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Bei Physiotherapie- und Wellness-Anwendungen werden unter anderem Infrarot-Lampen oder -Kabinen genutzt. Ärzte und Physiotherapeuten setzen Infrarot-Wärme je nach Indikation zur Linderung bei Erkältungen, im HNO-Bereich, bei Nacken- und Rückenschmerzen, Arthrose, Rheuma, Muskel- und Gelenkbeschwerden ein. Was nicht alle wissen: Jeder Kachelofen erzeugt Infrarot-Wärme. In seiner Ofenkeramik-Ummantelung speichert er große Mengen an Wärmeenergie, die er überwiegend als milde, langwellige Infrarot-Strahlung über einen langen Zeitraum abgibt. Und zwar direkt an die Gegenstände und Körper im Raum, ohne die Raumluft auszutrocknen oder Staub aufzuwirbeln. Diese Infrarot-Strahlung entfaltet auf körperschonende Weise eine vitalisierende Tiefenwirkung. Sie dringt in die Unterhaut ein, gibt Energie an die dort angrenzenden Gewebeschichten ab, erweitert die Blutgefäße und regt die Blutzirkulation an. Über den Blut- und Lymphstrom werden so auch tiefere Körperregionen und innere Organe erreicht. Dies verbessert die Durchblutung und kurbelt den Stoffwechsel an. Das Gewebe wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, Abwehrzellen gelangen schneller an erkranktes Gewebe. Das Lymphsystem wird angeregt, schmerz- und entzündungsauslösende Substanzen und Stoffwechselendprodukte können schneller abtransportiert werden. Die gesteigerte Durchblutung entspannt Muskeln, Sehnen und fördert die Selbstheilungs-Mechanismen. Generell empfiehlt sich bei Erkrankungen, zur Sicherheit ärztlichen Rat einzuholen, ob und welche Wärme sinnvoll ist.

**Sich jederzeit Gutes tun: mit gutem Gewissen dank moderner Ofentechnik**Die sanfte Infrarot-Kachelofenwärme gilt als sehr verträglich, es gibt kein zeitliches Limit wie bei Rotlicht-Lampen oder Infrarot-Kabinen, sie kann genutzt werden, sooft und so lange man möchte. Zudem macht die besonders stimmungsvolle Atmosphäre eines echten Feuers gute Laune. Positive Emotionen stärken wiederum die Abwehrkräfte, wie Wissenschaftler der Universität Toronto herausfanden.

Mit der Wahl eines modernen Hightech-Ofensystems fördert man nicht nur das eigene Wohlbefinden, man trägt auch zum Klima- und Umweltschutz bei. Denn wer einen Kachelofen, Heizkamin, Kamin, Kaminofen oder Pelletofen vom Fachmann erwirbt und nach Vorschrift installieren lässt, kann sicher sein, dass die Feuerungstechnik auf dem neuesten Stand ist und die hohen gesetzlichen Emissionsanforderungen sicher erfüllt. Somit lässt sich die wohltuende Wärme rundum entspannt genießen. Adressen qualifizierter Ofenbauer-Fachbetriebe und weitere Infos rund um den Kachelofen, Heizkamin und Kaminofen gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V., unter www.kachelofenwelt.de   
  
(3.705 Zeichen)

**Fotos:  
  
Foto 806:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Austroflamm

>Bildunterschrift:   
Moderne Feuerdesign als Mittelpunkt: Natürliche Ofenwärme fördert die Entspannung und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.

**Foto 734:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Leda

>Bildunterschrift:   
Wärme tut dem Körper gut: Moderne Feuerstätten machen gute Laune und können die Abwehrkräfte des Körpers anregen.

**Foto 703:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod

>Bildunterschrift:   
Ein echter Kachelherd kann nicht nur gut kochen, er verströmt zugleich auch milde Infrarot-Strahlungswärme.

**Foto 850:**>Fotonachweis: Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod

>Bildunterschrift:   
Ein echter Kachelofen (Grundofen) gibt seine milde Infrarot-Strahlungswärme über einen langen Zeitraum ab. Die Wärme erreicht tiefere Gewebeschichten, fördert die Durchblutung, den Stoffwechsel und kann das Immunsystem stärken.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**AdK – Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V.**

Die AdK (Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V.) ist ein Zusammenschluss von Branchenunternehmen aus Handwerk, Industrie und Handel.  
Die AdK informiert Endverbraucher neutral und herstellerunabhängig über die vielfältigen Möglichkeiten des individuellen Heizens mit einem Kachelofen, Heizkamin, offenen Kamin, Pelletofen oder Kaminofen.

**Pressekontakt:**

Lorenz & Company Werbeagentur GmbH | Die Markenagentur  
Storlachstraße 4  
72760 Reutlingen  
[www.lorenz-company.de](http://www.lorenz-company.de)

**Abdruck honorarfrei**