

06.07.2021 – 13:04 Uhr

## Home Fitness im Sommer: So schützt man sich vor Schadstoffen in der Luft



Auch wenn die Fitnessstudios wieder geöffnet sind, haben viele Home Fitness für sich entdeckt und bleiben auch im Sommer weiter dabei. Doch leider können die langersehnten höheren Temperaturen auch mit einer Verschlechterung der Luftqualität zu Hause einherkommen. Die Ozonwerte steigen, und auch in den Innenräumen kann es zu einer erhöhten Belastung der Luftqualität kommen. Denn bei Hitzeperioden ist in den Innenräumen die Raumluft und auch die relative Luftfeuchtigkeit hoch. Kommt beides zusammen, verstärkt dies die Freisetzung chemischer Stoffe zum Beispiel aus Baustoffen oder Einrichtungsgegenständen.

Wichtige Aspekte, die man beachten sollte, speziell wenn man zu Hause eine Sport- oder Yoga-Sessions absolviert. Denn wenn man trainiert, erhöht sich die Herzfrequenz und man atmet pro Minute mehr Luft ein. Ist diese belastet, läuft man Gefahr, zu viele Schadstoffe einzusatmen.

Welche Massnahmen und Technologien können in solchen Situationen helfen? Und wie kommt man trotz

möglicher Schadstoffbelastungen in der Luft fit durch den Sommer? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie im Interview im Anhang mit Geraldine Antoinette. Sie ist Vinyasa Flow Yoga-Lehrerin und weiss als Instruktorin, wie wichtig eine saubere Luftqualität ist.

Sehen Sie zudem das Factsheet zum Dyson Purifier Cool Formaldehyde Luftreiniger ein. Bildmaterial von Geraldine steht Ihnen [hier](#) zum Download bereit.

Bei Fragen oder Interview-Wünschen mit Geraldine Antoinette stehen wir Ihnen per Rückmail oder telefonisch unter 056 544 61 67 zur Verfügung.

Wir freuen uns über eine Berichterstattung in Ihrem Medium.

Mit freundlichen Grüssen,

Elisabeth Zirk

Ferris Bühler Communications GmbH  
Stadtturmstrasse 8  
CH-5400 Baden, Switzerland  
Tel. +41 56 209 15 15  
Direct +41 56 544 61 67  
[elisabeth@ferrisbuehler.com](mailto:elisabeth@ferrisbuehler.com)

[www.ferrisbuehler.com](http://www.ferrisbuehler.com)

### Weiteres Material zum Download

Dokument: [Dyson\\_Q&A mit Yoga-E~ine Antoinette.docx](#)

### Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100062485/100873786> abgerufen werden.