

Stress abbauen unter der Dusche

08.01.2018, 14:36 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Hansa Armaturen GmbH*

Presseagentur: *Dülberg & Brendel GmbH*



Foto: Hansa Armaturen GmbH

Volle Auftragsbücher, Terminstress, Zeit- und Ergebnisdruck: Sanitärinstallateure stehen im Berufsalltag oft unter Strom. Bei vielen geht die Arbeit auch nach Feierabend weiter. E-Mails müssen bearbeitet, der nächste Tag geplant werden. Das geht am Körper nicht spurlos vorbei. Dauerbelastung wirkt sich auf die Gesundheit aus. Zur Ruhe kommen und das Stresslevel nach unten fahren ist deshalb wichtig. Nur wie? HANSA hat in Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten eine einfache Methode der Entschleunigung unter die Lupe genommen: das Duschen.

Die Doppelbelastung im Handwerk nimmt durch das Zusammenspiel von intensiver körperlicher Aktivität und zunehmend administrativen kaufmännischen Tätigkeiten kontinuierlich zu. So kümmern sich selbstständige Sanitärinstallateure neben dem Tagesgeschäft noch um den Einkauf, die Akquise, Projektplanung und Unternehmensführung. Ein Fulltime-Job. Die Work-Life-Balance kann da schnell auf der Strecke bleiben. Deshalb ist Entspannung wichtig. Nur dadurch kann sich der Körper regenerieren und neue Kraft für den Arbeitsalltag tanken. An diesen Ansatz hat HANSA in Zusammenarbeit mit Kompetenzträgern aus dem Gesundheitssektor angeknüpft und das eigene Badezimmer zum persönlichen Körpertherapiezentrum für zu Hause erkoren. Hier sind wir privat, intim und bei uns selbst. Das Duscherlebnis kann einen enormen Teil zu diesem Empfinden beitragen.

Abschalten unter der Dusche

Duschen ist längst kein einfaches Reinigungsritual mehr. Wärmendes oder kühlendes, besänftigendes oder anregendes Wasser – durch das Empfinden auf unserer Haut werden der Körper leicht, der Kopf frei und die Seele weit. Die perfekte Entspannung gelingt durch unterschiedliche Temperaturen in Kombination mit verschiedenen Strahlarten der Brause. So können beispielsweise bei den dreistrahligten Modellen der Handbrausen HANSABASICJET und HANSAClassicJET die Strahlarten „Entspannung“, „Erfrischung“ und „EcoFlow“ bequem per Hand aktiviert und individuell auf das jeweilige Bedürfnis angepasst werden.

Da Muskeln, Kreislauf und Haut je nach Tageszeit und Wassertemperatur unterschiedlich auf das Duschen reagieren, sind differenzierte Behandlungen ratsam. Eine aktivierende Kalt-Warm-Wasserbehandlung erfrischt beispielsweise am Morgen, da sie die Blutzirkulation anregt und den Geist auf Trab bringt. Intensiver wird diese mit dem kräftigeren Brausestrahl „Erfrischung“, der einzelne Körperpartien zusätzlich massiert und belebt. Warmes Duschen am Abend hingegen entspannt die Muskeln und senkt den Blutdruck, da sich die Gefäße weiten. Unterstützt mit dem Brausestrahl „Entspannung“, der sich großflächig sanft über den Körper legt, werden Körper und Geist gleichmäßig entschleunigt.

Weitere Informationen: www.hansa.de

Portrait

Über HANSA

Die Hansa Armaturen GmbH ist spezialisiert auf die Herstellung qualitativ hochwertiger und innovativer Sanitärarmaturen für Bad und Küche. „Wasser erleben“ ist die Philosophie, für die HANSA steht. Das Repertoire reicht vom schlichten Klassiker bis hin zu preisgekrönten Designerarmaturen für außergewöhnliche Badewelten.

HANSA beschäftigt aktuell rund 600 Mitarbeiter weltweit und ist mit Tochtergesellschaften und Vertretungen in mehr als 60 Ländern präsent. Das Unternehmen gehört zu den Top 3-Anbietern bei Armaturen in Deutschland und Österreich. HANSA bildet mit dem finnischen Sanitärarmaturen-Hersteller Oras, dem Marktführer in Nordeuropa, die Oras Group.

HANSA – a member of Oras Group

<https://www.openpr.de/news/987892/Stress-abbauen-unter-der-Dusche.html>