

Schwimmen und Chlorwasser

pflanzenenergie.net

Walter Bartl: +43(0)650 966 6060
office@pflanzenenergie.net
<http://www.pflanzenenergie.net>

Schwimmen und Chlorwasser

<http://www.pflanzenenergie.net>

Ich heiße Walter Bartl und ich bin 1960 in Wien geboren.

Mein Leben heißt Sport – „Keep on moving“.

Bis zu meinem 28. Lebensjahr spielte ich Fußball, jetzt mache ich Triathlon. Das ist diese verrückte Sportart:

3,8 km Schwimmen, anschließend 180 km Rad fahren und zuletzt einen Marathon mit 42,195 km Laufen.

Die beiden Sportarten Radfahren und Laufen lassen wir hier einmal beiseite.

Widmen wir uns dem Schwimmen:

Mein großes Vorbild beim Schwimmen war und ist Michael Phelps – mehrfacher Welt- und Olympiasieger.

In seiner aktiven Laufbahn schwamm er täglich 16 km – 6 Mal pro Woche, also rund 100 km in der Woche.

Gut, das sind andere Maßstäbe, aber schön der Reihe nach.

Du musst kein Michael Phelps sein, der pro Schwimm-Einheit 16 Kilometer macht.

Du musst auch kein Triathlet sein, der 7 bis 8 Kilometer in der Woche – meine momentanen Werte - schwimmt.

In unseren Breitengraden haben wir leider keine Möglichkeiten im Winter in einem See oder im Meer schwimmen zu können.

Die Seen sind meistens zugefroren und das Meer ist leider nicht vor unserer Haustüre.

Es bleibt also nur der Weg ins Schwimmbad.

Was erwartet uns dort?

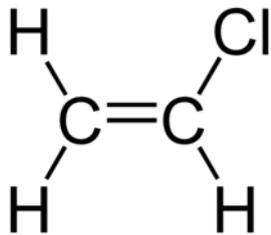
Chlor in der Luft, Chlor im Wasser.

Walter Bartl: +43(0)650 966 6060

office@pflanzenenergie.net

<http://www.pflanzenenergie.net>

Chlor ist ein chemisches Element mit dem Symbol Cl und der Ordnungszahl 17.



<http://de.wikipedia.org/wiki/Chlor>

Würde mich meine Haut nicht nach jedem Schwimmen so fürchterlich „jucken“, käme ich gar nicht auf die Idee sogenannte Grenzwerte der Chlorierung zu hinterfragen.

Raunzen ist nicht mein Ding, aber der eine oder andere wird sagen, wenn du im Schwimmbecken unzufrieden bist, warum gehst du dann schwimmen?

Ich liebe es eben, mich im Wasser zu bewegen und ich möchte mich nicht auf die Monate Mai bis August beschränken, wo ich in einem See oder Teich schwimmen kann.

Der Nutzen, den ich durch das Schwimmen erziele, ist ungleich höher, als nicht schwimmen zu gehen.

Daher gilt das besondere Augenmerk meiner Haut- und Körperpflege. Denn je gesünder ich bin, desto weniger kann mir das Chlor etwas anhaben.

Ich habe mich bei der Pflege für ein künstlich angelegtes Schwimmbad im Internet schlau gemacht. Auf allen Seiten kommen diese Grenzwerte zum Vorschein, die niemand wirklich überprüfen oder zuordnen kann.

Wenn ich die Schwimmhalle meines Freizeitentrums betrete, kommt mir schon dieser starke Chlorgeruch entgegen.

Ich habe dabei dieses Gefühl, dass es sich um eine abgestandene Luft handelt, die alles andere als „gesund“ riecht.

Ferner ist die Luft im Schwimmbad viel zu warm.

Last but not least ist die Wassertemperatur viel zu hoch.

Walter Bartl: +43(0)650 966 6060
office@pflanzenenergie.net
<http://www.pflanzenenergie.net>

Immer mehr kann ich mich aber auf mein Gefühl und auf meinen Körper verlassen.

Meine Frage ist daher folgende: Was bitteschön habe ich davon, wenn mir alle einreden wollen, es ist alles OK, alle Chlorwerte bewegen sich innerhalb irgendwelcher Grenzen.

Mach` dir keine Sorgen, wir haben alles im Griff.

Wer hat alles im Griff und wer macht denn solche Standardwerte?

An manchen Tagen juckt mich nach dem Schwimmen die ganze Haut. In solchen Situationen ist es am besten, nicht mit dem Kratzen zu beginnen.

Um von den Details wieder zum Kernpunkt zu kommen:

Was oder wie kann ich mir helfen, (fast) alles richtig zu machen?

Wenn ich nun so eine Schwimm-Einheit hinter mir habe - das sind so ca. 90 bis 100 Minuten – **gehe ich anschließend für einen Aufguss in die Sauna.**

Warum?

Das ist ganz einfach erklärt. Als Sportler ist es nach einem Training sehr entspannend, die Sauna aufzusuchen.

Wenn ich vor dem Saunieren nicht schwimme, würde ich binnen kürzester Zeit schwitzen.

Wenn ich aber vorher im Chlor-Wasser war, hat sich auf meiner Haut ein richtig klebriger Chlor-Film gebildet. Erst nach ungefähr 10 Minuten bricht diese klebrige Masse auf und der Schweiß kann austreten.

1. Tipp: ab der ersten Minute (Sauna) streiche ich von Kopf bis Fuß über meinen ganzen Körper. Ich wische mit den Händen an allen Stellen meines Körpers entlang. Durch die ständigen Wischbewegungen wird dieser Chlor-Film von Minute zu Minute „weniger“. Meine Haut kann wieder atmen. Nach etwa 15 bis 20 Minuten spüre ich auf meiner Haut die ganzen Schmutzpartikel. Anschließend dusche ich mich ab und das meiste Chlor hat meinen Körper, meine Haut verlassen.

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie schützt uns vor allen äußeren Einflüssen. Wir sollten daher mit unserer Haut sehr behutsam vorgehen.

2. Tipp: Nach dem Ausschwitzen in der Sauna nehme ich mir ein sogenanntes Nasenspray.

Dieses Nasenspray wird mit dem – aus meiner Sicht – besten Salz der Welt hergestellt.

Es sind bloß drei verschiedene Substanzen.

Nachdem ich mich bei der Ernährung nur mit 100 Prozent reinen Produkten zufriedengebe, ist es eigentlich nur logisch, dass es bei diesem Nasenspray nicht anders sein kann.

Das Nasenspray wird mit persischem Wüstensalz und ätherischen Ölen gemacht.

Wollt ihr mehr zum Thema Nasenspray wissen, dann kontaktiert mich.

Übrigens ein wichtiger Satz zum Nasenspray:
dieser Spray eignet sich hervorragend in Büros, wo ständig die Klimaanlage läuft, oder wenn deine Schleimhäute aus was für einem Grund auch immer, gerade ausgetrocknet sind.

Wenn du jetzt glaubst, dass du dir ein Nasenspray mit irgendeinem Salz machst und irgendwelche ätherischen Öle verwendest, dann kannst du das gleich vergessen.

Warum?

Es gibt auf dem Weltmarkt ungefähr 2 bis 3% reine ätherische Öle.
Also wirklich 100% reine ätherische Öle.

Diese Öle haben auch den Ruf medizinisch therapeutisch zu sein.

In der EU gibt es eine Verordnung – über ätherische Öle – die folgendes besagt:

Du kannst auf ein ätherisches Öl 100% reines ätherisches Öl drauf schreiben, auch wenn nur 20% reines ätherisches Öl darin vorhanden sind.

Walter Bartl: +43(0)650 966 6060
office@pflanzenenergie.net
<http://www.pflanzenenergie.net>

Noch einmal im Klartext: 20% sind reines ätherisches Öl egal welcher Qualität, 80% sind nicht definierbar und trotzdem kann man 100% reines ätherisches Öl auf die Etiketle drucken.

Ich hoffe, du verstehst, was ich meine.

In meinen Körper gebe ich nur Produkte, von denen ich weiß, dass sie 100% rein sind.

Das persische Wüstensalz ist ebenso ein großes Juwel, wie die ätherischen Öle von Gary Young.

Auf unserer Homepage www.pflanzenenergie.net findet ihr weitere Informationen rund um diese Produkte.

Noch Fragen?

>>>

Walter Bartl

Keep on Moving Austria

Pflanzenenergie.net



A-2500 Baden

Weilburgplatz 3/8/9

Tel.: +43(0)650 966 6060

office@pflanzenenergie.net

Walter Bartl: +43(0)650 966 6060
office@pflanzenenergie.net
<http://www.pflanzenenergie.net>