

## Fit für Olympia: Mit Sauna und Sanarium®

Schwäbisch Hall, im Januar 2010. Der Countdown läuft, der Schweiß rinnt: Die mehrfache Gold- und Silbermedaillengewinnerin Evi Sachenbacher-Stehle macht sich in der Sauna fit für Olympia! Wenn vom 12. bis 28. Februar 2010 in der kanadischen Stadt Vancouver die 21. Olympischen Winterspiele stattfinden, ist die sympathische Skilangläuferin bestmöglich vorbereitet: Ganz nach dem englischsprachigen Motto "With glowing hearts" sorgt eine der erfolgreichsten Skilangläuferinnen der Welt glühenden Herzens neben dem täglichen Sport auch mit wohltuend-wärmenden Saunagängen für den anstehenden Wettkampf vor.

Leistungssportler nutzen gern die positive Wirkung regelmäßiger Saunagänge: Die Temperaturreize der Sauna wecken die Fähigkeiten zur Selbstregulation und trainieren den Umgang mit Stress. Auch die mehrfache Gold- und Silbermedaillengewinnerin Evi Sachenbacher-Stehle weiß das regelmäßige Saunatraining zu schätzen – es gehört für sie zum schweißtreibenden Sportprogramm dazu. Deswegen hat sie auch eine eigene KLAFS Sauna zu Hause. „Wenn ich mich einen ganzen Tag ausgepowert habe, tut es mir noch mal so gut, im Anschluss erneut richtig zu schwitzen. Nach einer Abkühlung kribbelt dann der ganze Körper und ich fühle mich topfit.“

Auch die Psyche profitiert vom regelmäßigen Saunabad: Beim Regenerieren in der wohligen Wärme kann man die Seele baumeln lassen. Sind Sportler in der Vorbereitungszeit auf die Wettkämpfe oft unruhig, kann das Saunieren die Nervosität gut dämpfen. Evi Sachenbacher-Stehle schwört auf ihren heißen Tipp: „Für mich ist die Entspannung in der Sauna ein positiver Ausgleich um den Stress abzubauen, den Kopf frei zu kriegen und wieder Kraft zu tanken. Dies ist eine optimale Ergänzung für mein Training und entspannt nach den Wettkämpfen“. Und bei Lufttemperaturen von bis zu 100 °C können sich die beanspruchten Muskeln ideal lockern. Das ist wichtig, um zur nächsten Trainingseinheit wieder voll einsatzfähig zu sein. Zusätzlich entschlackt bei den hohen Saunatemperaturen der Körper. Durch das Schwitzen werden nämlich Stoffwechselendprodukte entfernt. Beispielsweise wird der Abbau von Milchsäure aus der Muskulatur in der Sauna gefördert. Eine schnellere und bessere Regeneration für den Sportler ist somit gewährleistet.

Weiterer positiver Nebeneffekt der sinnvoll eingesetzten Sauna-Auszeit: Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte wird die Thermoregulation, also der Wärmehaushalt des Körpers gestärkt. Denn durch die Saunawärme erweitern sich die Blutgefäße in der Haut. Beim anschließenden Abkühlen ziehen sie sich sofort wieder zusammen, gleichsam einer Trainingseinheit für das Wohlbefinden. Dieses Blutgefäßstraining härtet ab und beugt Erkältungskrankheiten vor, die große Trainingsmühen zunichtemachen könnten.

Als Saunaliebhaberin schläft die Olympionikin auch besser, denn auf das warme Saunabad folgt meist eine entspannte Nachtruhe. Und erholsamer Schlaf ist bekanntermaßen die Basis, um am nächsten Tag wieder in Topform zu sein. So stehen Evi Sachenbacher-Stehles Vorzeichen gut, auch dem französischsprachigen Motto der Olympischen Winterspiele in Kanada "Des plus brillants exploits" – Der außergewöhnlichsten Leistungen – gerecht zu werden.

**Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:**

KLAFS GmbH & Co. KG  
Erich-Klafs-Straße 1-3  
74523 Schwäbisch Hall  
Tel.: +49 (0)791 501-0  
Fax: +49 (0)791 501-248  
oder im Internet unter [www.klafs.com](http://www.klafs.com)

## Bildmotive Evi Sachenbacher-Stehle

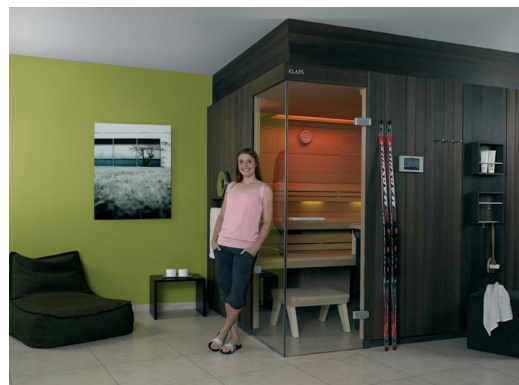
### Bild 1:

Leistungssportler nutzen gern die positive Wirkung regelmäßiger Saunagänge: Die Temperatureize der Sauna wecken die Fähigkeiten zur Selbstregulation und trainieren den Umgang mit Stress. Auch die mehrfache Gold- und Silbermedaillengewinnerin Evi Sachenbacher-Stehle weiß das regelmäßige Saunatraining zu schätzen.



### Bild 2:

Evi Sachenbacher-Stehle hat neben den positiv gesundheitlichen noch weitere Gründe, über die eigene Sauna von KLAFS glücklich zu sein: „Ich freue mich daheim immer über das schöne Design meiner kleinen Wellnessoase.“



### Bild 3:

Die mehrfache Gold- und Silbermedaillengewinnerin Evi Sachenbacher-Stehle macht sich neben dem täglichen Sport auch mit wohltuend-wärmenden Saunagängen fit für Olympia!

**Bildquelle:** Viessmann/Kosecki



**Bildquelle:** KLAFS GmbH & Co. KG, Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.