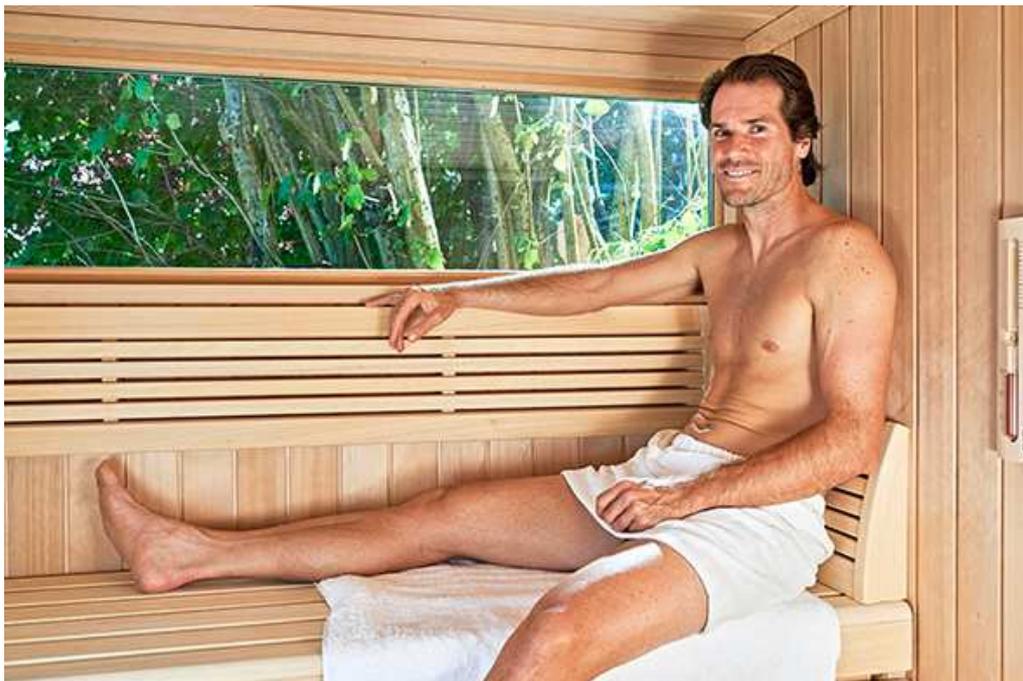


Headline:

## Wohltuende Wärme, die wirkt



Vorspann:

Trainingsexperten wissen: Wer im Sport hoch hinaus will, sollte regelmäßige Saunagänge in sein Trainingsprogramm einbauen. Nicht ohne Grund steht in jedem Trainingszentrum für Spitzensportler und in vielen Fitness-Studios eine Sauna zur Verfügung. Wir erklären, warum die Sauna das Training ideal ergänzt – und lassen prominente Spitzensportler zu Wort kommen, denen das Thema so wichtig ist, dass sie sich von KLAFS, dem Marktführer im Bereich Sauna, Pool und Spa, in ihrem Zuhause eine eigene Sauna haben einbauen lassen.

Text:

Schwäbisch Hall, im Januar 2018. Wohltuende Wärme, die wirkt – so lassen sich die Ergebnisse der vielen wissenschaftlichen Studien zum Thema „Sauna und Sport“ zusammenfassen. Denn es hat sich in den Untersuchungen immer wieder gezeigt, dass es sich positiv auf das sportliche Leistungsvermögen auswirken kann, wenn Sportler regelmäßig in die Sauna gehen.

– 90 °C

Die Sauna hat dabei gleich mehrere positive Effekte: Sie regt den Stoffwechsel und die Durchblutung der Muskeln an, was die Regeneration nach dem Training unterstützt. Und die Wärme kann nicht nur akute Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat lindern, sondern auch Heilungsvorgänge bei Muskelverspannungen oder -verletzungen unterstützen.

– 60 °C

Nicht zu vergessen natürlich auch die bekannten allgemeinen positiven Effekte der Sauna, die nicht direkt mit dem Training zu tun haben – wie das Stärken des Immunsystems, das schnellere Einschlafen und die geringere Anzahl an Aufwachphasen in der Nacht sowie die geistige Entspannung, die gerade für Spitzensportler, die ja oft mental enorm unter Druck stehen, enorm wichtig ist. „Wer regelmäßig in die Sauna oder das ‚Sanarium‘ geht, fühlt sich durch die längeren und intensiveren Schlafphasen wesentlich ausgeruhter und frischer“, weiß Prof. Dr. Resch, der Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung aus Bad Elster, aus seiner langjährigen medizinischen Erfahrung – und das gilt natürlich nicht nur für Spitzensportler.

– 40 °C

Ob Spitzen- oder Hobbysportler – ganz wichtig ist die Reihenfolge: Zuerst kommt der Sport – dann die Sauna. Sportler sollten außerdem nach dem Training ihrem Herz-Kreislauf-System die Chance geben, sich zu beruhigen, bevor es in die Sauna geht. Ideal ist es, kurz auszuruhen und nachzuschwitzen – und dann in aller Ruhe zu duschen. So sind Körper und Geist schon einmal auf Entspannung eingestellt und ideal auf die Sauna vorbereitet.

Apropos ideal vorbereitet: Auch wenn in jedem Trainingszentrum für Spitzensportler eine Sauna zur Verfügung steht – zahlreiche Spitzensportler schätzen die wohltuende und potentiell

leistungsfördernde Wärmebehandlung so sehr, dass sie sich von KLAFS, dem Marktführer im Bereich Sauna, Pool und Spa, in ihrem Zuhause eine eigene Sauna haben einbauen lassen.

Ob im Hotel oder auf den großen, weltberühmten Tennisanlagen der Profi-Tour – Tennis-Star Tommy Haas hat Zeit seiner langen Karriere nur wenig Gelegenheiten ausgelassen, um den „perfekten Abschluss des Tages“ zu genießen: einen ausgiebigen Gang in die Sauna. „Die Sauna ist einfach optimal, um nach langen, fordernden Trainings- oder Wettkampftagen zu regenerieren und auch mental runterzukommen“, weiß der knapp 1,90 Meter große Modellathlet aus langjähriger Erfahrung.

Und er weiß auch, wie wichtig das Thema Regeneration gerade für Profisportler ist. „Wer seinem Körper alles abverlangt, der muss ihm auch bei jeder Gelegenheit wieder etwas zurückgeben“, ist Haas überzeugt. So entstand bei ihm mehr und mehr der Wunsch, auch in seinem Zuhause eine eigene Sauna zu haben. Da es ihm vor allen Dingen die traditionelle finnische Saunakultur mit dem Saunieren in der freien Natur angetan hat, sollte es eine Gartensauna werden. „Als ich mich über das Thema eingehender informiert habe und mich unter befreundeten Profisportlern umgehört habe, war natürlich schnell klar, wer in diesem Bereich die Nr. 1 der Weltrangliste ist“, macht der Vize-Olympiasieger des Jahres 2000 den eigenen hohen Anspruch an Design und Qualität deutlich. Nach einer ausführlichen Beratung durch die Experten von KLAFS entschied sich Haas schließlich für das neueste Gartensauna-Modell des Marktführers im Bereich Sauna, Pool und Spa: die „Torni“ – mit ihrem klaren, modernen Design ein echter Blickfang für jeden Garten.

Wie viele andere bekannte Profi-Sportler setzte auch Speerwurf-Ikone Christina Obergföll bei der Planung und Umsetzung ihres privaten Entspannungs- und Fitness-Bereichs auf das einmalige Know-how und Leistungsspektrum von KLAFS. Nicht zuletzt deshalb, weil zur KLAFS Unternehmensgruppe mit dem Tochterunternehmen SSF.Pools by KLAFS auch eines der erfolgreichsten Schwimmbadbau-Fachunternehmen mit mehr als 40 Jahren Erfahrung gehört. „Eine

erstklassige Planung, Realisierung und Wartung aus einer Hand waren für uns neben der Qualität und dem Design der Produkte ganz wichtige Punkte. Unsere Wahl fiel deshalb sehr schnell auf KLAFS“, erinnert sich die sympathische Athletin.

— 90 °C Kurz nach den Olympischen Spielen in Rio 2016, bei denen sie noch einmal beste deutsche Speerwerferin war, machte Christina Obergföll endgültig Schluss mit dem Hochleistungssport. Trotz der Tränen zum Abschied – sie freut sich, dass ein neuer Abschnitt in ihrem Leben begonnen hat. Und dass sie nun endlich mehr Zeit zuhause verbringen kann. Dem Ort, in dem die Sportlerin des Jahres 2013 fernab vom öffentlichen Interesse ebenfalls einen großen Erfolg erzielt hat: Während ihrer Wettkampfpause 2014 wegen der Geburt ihres ersten Kindes machte sie sich hier ganz schnell wieder fit für den Kampf zurück an die Weltspitze.

— 60 °C Denn sie hatte sich zusammen mit ihrem Mann Boris Obergföll, selbst einer der erfolgreichsten Speerwerfer aller Zeiten und seit 2008 als Bundestrainer für die Erfolge der deutschen Herren in dieser Disziplin verantwortlich, schon vor ihrer Schwangerschaft einen großen Traum erfüllt: Die Obergfölls können dank eigener Sauna mit Infrarotsitz und Pool im Garten in ihrem schicken Zuhause entspannen und die Regeneration nach dem Training so optimal unterstützen.

— 40 °C „Als Speerwurf-Profi trainierst Du täglich mit hoher Intensität, oft stehen sogar zwei Trainingseinheiten auf dem Programm. Da ist die optimale Regeneration natürlich extrem wichtig“, weiß Obergföll aus ihrer langen Erfahrung, „bei meinem Mann und mir steht der regelmäßige Gang in die Sauna, die gezielte Wärmebehandlung von Schultern und Rücken im Infrarotsitz und die Massage der strapazierten Muskeln im Pool deshalb schon immer regelmäßig auf dem Plan“.

In der Saunakabine ist zudem ein „InfraPlus“-Infrarotsitz für das ganz gezielte Behandeln von schmerzhaften Verhärtungen oder Verspannungen im Rücken oder in den Schultern mit tiefenwirksamer Wärmestrahlung integriert. „Diese Funktion nutze ich häufig, wenn ich nach dem Training in diesen Bereichen Schmerzen habe“, freut sich Christina Obergföll über den sinnvollen

Zusatznutzen. Und das wird sich auch jetzt, nach dem Ende der Karriere als Profi-Sportlerin, nicht ändern. Denn die junge Mutter wird natürlich die Hände auch zukünftig nicht in den Schoß legen, sondern weiter sportlich sehr aktiv bleiben.

— 90 °C

Auch die bekannten Profi-Kletterer Alexander und Thomas Huber, besser bekannt als die Huberbuam, sind große Fans der Sauna und der Marke KLAFS. Die Fähigkeit, in den Pausen zwischen den Trainingseinheiten oder Expeditionen optimal zu regenerieren und entspannen, ist – davon sind die Huberbuam fest überzeugt – gerade mit zunehmendem Alter das entscheidende Geheimnis ihres Erfolgs. Dabei schwören die beiden Brüder schon seit früher Kindheit auf die „Geheimwaffe“ vieler Leistungssportler – die Sauna. Denn sie wissen: Das Saunieren lässt den Körper und Geist nach einer harten Trainingseinheit schneller regenerieren und beugt dem Muskelkater vor. „Das Saunabad ist für uns die effektivste Möglichkeit, um die Regeneration zu beschleunigen und immer höchste Performance liefern zu können.“ Und das wird mit den Jahren immer wichtiger.

— 60 °C

Eine kleine Unachtsamkeit – und Leib und Leben sind in Gefahr: Das Klettern fordert nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche extrem. Deshalb schätzen die Huberbuam die Sauna nicht nur wegen der wohltuenden Wärme, sondern auch als Ort der Ruhe, in dem sie vollkommen abschalten können. Deshalb hat sich Thomas Huber, der ältere der beiden Huber-Brüder, bereits vor einiger Zeit einen Traum erfüllt und für sich und seine Familie von KLAFS eine eigene Sauna bauen lassen. „Die Sauna als gemeinsamer Ort der Ruhe und Entspannung – das haben wir schon als junge Burschen bei unseren Eltern schätzen gelernt. Genau wie das Bergsteigen“, erinnern sich die Hubers. Wertvolle Momente, in denen die körperlichen Strapazen und die an den Nerven zehrenden Grenzerfahrungen am Berg ganz weit weg sind – und die Akkus schnell wieder aufgeladen.

— 40 °C

Tommy Haas, Christina Obergföll und die Huberbuam – nur drei von vielen bekannten Sportlern und Sauna-Fans, die der beste Beweis sind: Wer im Sport hoch hinaus will, sollte regelmäßige Saunagänge in sein Trainingsprogramm einbauen.

**Weitere Informationen erhalten Sie 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.de](http://www.klafs.de) und [www.ssf-pools.de](http://www.ssf-pools.de)

**Bildmotive:**

**Bild 1:**

Tommy Haas weiß, wie wichtig das Thema Regeneration gerade für Profisportler ist. „Wer seinem Körper alles abverlangt, der muss ihm auch bei jeder Gelegenheit wieder etwas zurückgeben“, ist Haas überzeugt. So entstand bei ihm mehr und mehr der Wunsch, auch in seinem Zuhause eine eigene Sauna zu haben.



**Bild 2:**

„Die Sauna ist einfach optimal, um nach langen, fordernden Trainings- oder Wettkampftagen zu regenerieren und auch mental runterzukommen“, weiß der knapp 1,90 Meter große Modellathlet aus langjähriger Erfahrung.



**Bild 3:**

Entspannung und Regeneration in jeder freien Minute: Mit einer Gartensauna „Talo“ des Marktführers KLAFS und einem modernen und pflegeleichten Pool in ihrem schicken Zuhause hat sich Speerwurf-Ikone Christina Obergföll einen großen Traum erfüllt.



**Bild 4:**

Im Saunabereich ist ein „InfraPlus“-Infrarotsitz für die gezielte Behandlung von schmerzhaften Verhärtungen oder Verspannungen im Rücken oder in den Schultern integriert. „Diese Funktion nutze ich häufig, wenn ich nach dem Training in diesen Bereichen Schmerzen habe“, freut sich Christina Obergföll über den sinnvollen Zusatznutzen.



**Bild 5:**

Die Fähigkeit, in den Pausen zwischen den Trainingseinheiten oder Expeditionen optimal zu regenerieren und entspannen, ist – davon sind die Huberbuam fest überzeugt – gerade mit zunehmendem Alter das entscheidende Geheimnis ihres Erfolgs. Deshalb ist für sie der regelmäßige Gang in die Sauna fester Bestandteil ihres Lebens.



**Bild 6:**

Die Huberbuam schätzen die Sauna nicht nur wegen der wohltuenden Wärme, sondern auch als Ort der Ruhe, in dem sie die Seele baumeln lassen können. Deshalb hat sich Thomas Huber (rechts), der ältere der beiden Huber-Brüder, bereits vor einiger Zeit für sich und seine Familie eine eigene Sauna bauen lassen, in der auch diese Bilder entstanden sind.



**Bildquelle:**

KLAFS GmbH & Co. KG

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.