

## Tag der Sauna 2024 mit KLAFS: Warum Saunieren mehr und mehr zur Herzensangelegenheit wird



Regelmäßiges Saunieren ist mehr als nur Genuss oder eine Gelegenheit zum Entspannen – es ist vor allem auch eine Entscheidung für die persönliche Gesundheit. Das betont der Deutsche Saunabund jedes Jahr am 24. September zum Tag der Sauna und rückt diesmal unter dem Motto „SAUNA. Eine Herzensangelegenheit!“ die Vorteile regelmäßigen Saunierens für ein gesundes Herz ins Rampenlicht. Denn zahlreiche Studien bestätigen inzwischen die positiven Effekte auf Körper und Geist. KLAFS – Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa – hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, das Saunieren als festen Bestandteil des Alltags zu etablieren, und bietet innovative, designstarke Wellnesslösungen an, die die gesundheitlichen Effekte maximieren.

## Gesundheit und Wohlbefinden als die wertvollsten Güter unserer Zeit

90 °C

Laut Deutschem Saunabund setzen inzwischen bereits mehr als 1,9 Millionen Menschen auf eine eigene Sauna zu Hause – ein beeindruckendes Zeugnis für die wachsende Sehnsucht nach achtsamen Auszeiten der Entspannung und Erholung im hektischen Alltag. Im Streben nach materiellen Gütern und beruflichem Erfolg wird oft vergessen, dass wahres Glück in der Qualität unserer Lebensweise zu finden ist. Doch das Bewusstsein für ein erfülltes Leben durch einen ausgeglichenen Geist und einen gesunden Körper wird stärker. Und damit gewinnen auch die Investitionen in Gesundheit und Entspannung mehr denn je an Bedeutung. Kurzum: Das persönliche Wohlbefinden und das der Liebsten stellt für viele das wertvollste Gut unserer Zeit dar.

## Regelmäßiges Saunieren als allgemeine Gesundheitsvorsorge

60 °C

Regelmäßige Saunagänge, drei bis vier Mal in der Woche, können deshalb wundervolle Rituale sein, um sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, Energie zu tanken und gleichzeitig die Gesundheit zu fördern. Neben dem Immunsystem, der Muskulatur, dem Blutdruck und der psychischen Balance profitiert vor allem das Herz-Kreislauf-System: So hat eine Langzeitstudie aus Finnland, veröffentlicht im *JAMA Internal Medicine* (2015), über 20 Jahre lang die Sauna-Gewohnheiten von etwa 2.300 Männern mittleren Alters untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass regelmäßiges Saunabaden das Risiko für plötzlichen Herztod, koronare Herzkrankheiten und kardiovaskuläre Erkrankungen im Vergleich zu seltenem Saunabaden (einmal pro Woche) signifikant reduzierte. Das Risiko eines plötzlichen Herztodes war bei denjenigen, die regelmäßig saunierten, um bis zu 63 Prozent niedriger. Die mehrmalige wöchentliche Nutzung der Sauna kann also ein wirkungsvoller Bestandteil der allgemeinen Gesundheitsvorsorge sein.

## Tiefgreifende Entspannung mit KLAFS

40 °C

Als Weltmarktführer für Wellnesslösungen hat KLAFS diesen Trend maßgeblich mitgestaltet und bietet die Möglichkeit, sich die gesundheitlichen Vorteile und den Komfort einer Sauna direkt nach Hause zu holen. Ob Küche, Bad oder Garten – mit Innovationsgeist und Designkompetenz hat der Hersteller aus Schwäbisch Hall die Sauna zu einem Gestaltungselement im Wohnraum erhoben und das regelmäßige Saunieren als festen Bestandteil des Alltags etabliert. Dafür bietet KLAFS vielseitige Wellnessanwendungen an, die neue Maßstäbe in Sachen Erholung setzen. Die neueste Innovation: der KLAFS Sauna- und SANARIUM®-Ofen mit VITALITY BOOST, der über eine einfache Sprachsteuerung aktiviert werden kann.

## VITALITY BOOST: intensives Schwitzen dank Aufguss per Sprachsteuerung

90 °C

Während des Saunagangs steigt die Herzfrequenz auf ein Level, das vergleichbar mit einem moderaten Training ist. Diese gesteigerte Herzaktivität fördert die Öffnung der Blutgefäße, verbessert die Durchblutung und reduziert den Stress – alles entscheidende Faktoren für ein gesundes Herz. Ein noch effektiveres „Saunatraining“ kann man durch einen gezielten Aufguss erreichen: Durch das Verwedeln der feucht-heißen Luft nimmt der Badende die Hitze noch intensiver wahr und sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch das Immunsystem werden noch intensiver trainiert – als würde metaphorisch noch ein „Gewicht draufgelegt“ und so der Trainingsturbo aktiviert werden. Um den Aufguss so komfortabel und effektiv wie möglich zu gestalten, hat KLAFS eine besondere Innovation entwickelt: den VITALITY BOOST.

60 °C

Diese Funktion verwandelt den Saunaofen in einen persönlichen Aufgussmeister und ermöglicht einen automatischen Aufguss mit gezielter Wedelfunktion. Ein einfacher Sprachbefehl „HEY KLAFS: Starte Aufguss“ genügt, um die Aufgusszeremonie zu starten. Der Ofen übernimmt das Aufgießen, während die integrierten Wedellamellen die heiße Luft präzise auf die Saunabadenden leiten, die entspannt liegen bleiben können. Der Entspannungsmoment muss nicht mehr für das Aufgießen unterbrochen werden.

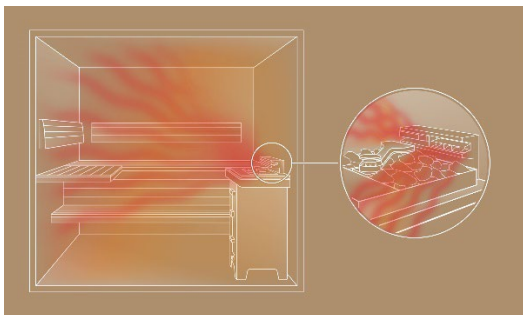
## SANARIUM mit SAUNAPUR® für sanftere Sauna

40 °C

Für diejenigen, die die Vorzüge einer Sauna genießen möchten, ohne dabei die heißen Temperaturen einer klassischen Sauna zu erleben, bietet das SANARIUM mit SaunaPUR®-Funktion von KLAFS die perfekte Lösung: Fünf verschiedene Klimazonen passen sich flexibel an die individuellen Bedürfnisse des Nutzers an und schaffen ein personalisiertes Wellnesserlebnis. Ob Warmluftbad, Tropenbad, Softdampfbad, Aromabad oder die klassische Sauna – der integrierte Verdampfer und der große Wassertank bieten ein breites Spektrum an Temperatur- und Feuchtigkeitsstufen. Eine Studie der renommierten Charité in Berlin hat ergeben, dass die sanfte Wärme und das kreislaufschonende Klima im SANARIUM® den Bluthochdruck senken und Durchblutungsstörungen mildern kann. Bereits durch zwei Besuche wöchentlich in der Niedrig-Temperatur-Sauna sinkt der Blutdruck von Hypertonikern. Die Wärmebehandlung im SANARIUM® bietet somit eine völlig natürliche Methode gegen Bluthochdruck und ist gleichzeitig auch für Menschen mit niedrigem Blutdruck geeignet.



Das KLAFS SANARIUM® bietet mit seiner sanften Wärme ein besonders kreislaufschonendes Saunaaerlebnis – ideal für Menschen, die die gesundheitlichen Vorteile des Saunierens in einem milderen Umfeld genießen möchten.



Mit dem innovativen Sauna- und SANARIUM®-Ofen MAJUS von KLAFS wird der Saunagang noch effektiver: Der VITALITY BOOST sorgt auf Kommando für einen intensiven Aufguss, während man entspannt liegen bleibt. Einfach „HEY KLAFS: Starte Aufguss“ sagen und das Herz-Kreislauf-System profitiert vom intensiveren „Training“.



Jeder Saunagang ist ein Schritt in Richtung Herzgesundheit. Studien belegen, dass regelmäßiges Saunieren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant senkt.

90 °C

60 °C

Bilder: ©KLAFS GmbH | [www.klafs.de](http://www.klafs.de)

## Über KLAFS

Schon seit 1928 schafft KLAFS Orte der Entspannung für Körper und Geist. Und schafft es dabei immer wieder, mit wegweisenden Innovationen zu überraschen –so wie mit der Raumsauna KLAFS S1, die sich auf Knopfdruck innerhalb von 20 Sekunden von der Größe eines Wandschranks zur voll funktionsfähigen Sauna verwandelt. Durch diese Innovationskraft avancierte KLAFS vom einst kleinen Familienunternehmen zum weltweit agierenden Branchenführer. Heute arbeiten mehr als 800 Mitarbeiter daran, die stetig steigenden Ansprüche der Kunden zu erfüllen –und zu übertreffen. Vom kleinen privaten Saunaraum bis hin zum luxuriösen Hotel-Spa. Und das auf der ganzen Welt, mit kompetenter Beratung durch sorgfältig geschulte Fachberater und einem Vor-Ort-Service durch erfahrene Teams. Als Trendsetter der Sauna-, Pool-und Spa-Branche investiert KLAFS kontinuierlich in Forschung und Entwicklung, beispielsweise um die Energieeffizienz seiner Produkte noch weiter zu steigern.

40 °C