

Schöne Haut mit KLAFS: Warum Schwitzen ein effektiver Beauty-Booster ist



Wer schön sein will, muss – schwitzen! Wer dabei an ein schweißtreibendes Workout denkt, liegt nur teilweise richtig. Denn auch ein tiefenentspanntes Saunabad kann ein wahres Wunderwerk für unsere Haut bedeuten. Klingt ungewöhnlich? Immer mehr wissenschaftliche Studien und hautphysiologische Untersuchungen zeigen: Regelmäßiges Saunieren kann nicht nur die Gesundheit stärken, sondern darüber hinaus sichtbar und spürbar zu einer gesunden Haut beitragen. KLAFS, Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa, weiß um die zahlreichen positiven Effekte auf die Haut – und außerdem, wie die ideale Hautpflege rund um den Saunagang aussieht.

Studie bestätigt: Wer schön sein will, muss schwitzen!

Unsere Haut ist ein wahres Multitalent: Sie schützt uns, reguliert unsere Temperatur, fühlt mit – und zeigt als größtes Organ sofort, wie es uns geht. Kein Wunder also, dass viele äußere

Einflüsse, Stress oder falsche Pflege schnell sichtbar werden. Genau hier kommt die Sauna ins Spiel. Durch die wohlige Wärme in der Kabine weiten sich die Blutgefäße, und sowohl der Stoffwechsel als auch der Kreislauf werden angeregt. Dies stimuliert die Durchblutung, fördert den Abtransport von Schadstoffen aus dem Gewebe und versorgt die Haut gleichzeitig intensiver mit Sauerstoff und Nährstoffen. Durch regelmäßige Saunagänge lernt die Haut zudem, Feuchtigkeit besser zu speichern, was langfristig nicht nur der Austrocknung entgegenwirkt, sondern auch einen natürlichen Anti-Aging-Effekt erzeugen soll. Auch reagiert sie widerstandsfähiger auf äußere Einflüsse.

Dies bestätigen auch die Ergebnisse einer vielbeachteten Studie der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Die Forschenden konnten nachweisen, dass regelmäßige Saunagänge einerseits die Hautdurchblutung fördern und andererseits den Säureschutzmantel stärken, der die Haut vor Umwelteinflüssen und dem Eindringen von Schadstoffen schützt. Die Austrocknung der Haut wird verzögert, der Feuchtigkeitsverlust bleibt aus und der Talgabfluss wird verbessert. Falten und störende Pickelchen haben dank der verbesserten Hautstruktur weniger Chancen. Die Schönheit kommt also sprichwörtlich von innen heraus.

Schwitzen als Pflegeprogramm

Ein weiteres spannendes Detail: Laut der Jenaer Studie passt sich der Körper bei regelmäßigen Saunagängern wunderbar an – der Salzverlust durch Schweiß nimmt auf Dauer ab und die Haut lernt mit der Wärme besser umzugehen. Apropos Schweiß: Dieser erfüllt eine wichtige Schutzfunktion! Er kühlt durch Verdunstung und enthält natürliche Lipide und Mineralien, die leicht rückfettend wirken und die Haut pflegen. Deshalb gilt beim Schwitzen in der Sauna auch: nicht ständig wegwischen! Außer natürlich, es wird zu viel – dann aber sanft wegtupfen, nicht schrubben. Die Poren freuen sich.

Natürlich, pflegend und feuchtigkeitsspendend: die KLAFS Peelings & Saunacremes als perfekte Begleiter

Ein gesundes Hautbild braucht neben Wärme aber auch Zuwendung – insbesondere vor und nach der Sauna. Um das Beste für die Haut rauszuholen, ist eine sanfte Hautvorbereitung

wichtig. Ein mildes Peeling oder eine sanfte Massage mit einem Peeling-Handschuh entfernen abgestorbene Hautzellen, öffnen die Poren und machen die Haut besonders aufnahmefähig für die Wärme.

Die hochwertige KLAFS SAUNA CREAM bietet ideale Pflege: Für den Saunagang die Creme sparsam auf die Haut auftragen. Pflegende Öle wie Jojoba-, Avocado- und Aloe-Vera-Öl bilden eine schützende Barriere, die die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und sie vor dem Austrocknen bewahrt. Sie beruhigen, pflegen und minimieren Rötungen und Reizungen durch die Wärme. Feuchtigkeitsspendendes Glycerin und Panthenol unterstützen zudem die Regeneration und Elastizität der Haut.



Die KLAFS BODY PEELINGS aus natürlichem Urmeersalz und wertvollen Ölen pflegen die Haut wiederum nach dem Saunabad. Durch die geöffneten Poren nehmen die Hautzellen



Nährstoffe besser auf. Die Mineralien im Meersalz vitalisieren die Haut und unterstützen den Stoffwechsel, während abgestorbene Hautzellen effektiv entfernt werden. Peelings regen zudem die Zellregeneration an, reduzieren feine Linien und verfeinern das Hautbild. So verbessern sich Hautstruktur und Teint sichtbar für ein frisches, strahlendes Hautbild und einen perfekten Saunagang-Abschluss.

Wichtig: genügend Trinken vor, während und nach dem Saunagang

An einem Saunatag verlieren wir bis zu 1,5 Liter Flüssigkeit. Um den Wasserhaushalt auszugleichen und die Sauna optimal zu unterstützen, ist es entscheidend, ausreichend zu trinken. Dies fördert nicht nur das Abschwemmen von Schadstoffen, sondern trägt auch zur verbesserten Elastizität der Haut bei. Zusätzlich hilft ausreichend Flüssigkeit, den Kreislauf zu stabilisieren, die Körpertemperatur zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden während und nach dem Saunagang zu steigern.



Bilder: ©KLAFS GmbH | 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 funktionstüchtigen 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 Saunatraum 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.