

## Zwischen Profisport und Familienleben: Miriam und Felix Neureuther über die Kraft des Saunabads



Die zwei ehemaligen Spitzenathleten haben sich mit einer KLAFS Außensauna ihren ganz persönlichen Ort für Regeneration, Naturverbundenheit und Familienglück geschaffen. Denn für Miriam und Felix Neureuther steht nach ihrer Profilaufbahn im alpinen Skisport die Familie im Vordergrund. Mit ihrer maßgefertigten Außensauna von KLAFS – Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa – haben sie sich ihren Traum verwirklicht: ein Refugium mitten in der Natur mit Blick auf die Berge, das ihr Bedürfnis nach innerer Balance erfüllt. „In unserem Leben ist ja schon viel los und wenn wir runterkommen wollen, tut so eine Sauna einfach sehr gut. Sie ist für uns ein Ort der Ruhe, wo wir neue Energie tanken können“, schwärmen die beiden Sauna-Fans, die sowohl die körperliche als auch die mentale Wirkung des Saunabads rundum genießen.

### Regeneration als Schlüssel zum Erfolg

Schon während ihrer aktiven Zeit im Spitzensport spielte die Sauna für die beiden eine entscheidende Rolle. „Trainieren tun alle viel“, sagt Miriam. „Aber wer es schafft, sich richtig zu regenerieren und zu erholen, wird der Schnellste sein.“ Kurze Saunagänge und eiskalte Duschen gehörten deshalb fest zur Erholungs-routine nach dem Training oder Wettkampf, um die Muskeln zu lockern, das Laktat abzubauen und mit der Abkühlung den Stoffwechsel noch einmal anzukurbeln. Gleichzeitig wirkte natürlich auch die entspan-

nende Wirkung des Saunabads positiv und brachte Körper und Geist schneller wieder ins Gleichgewicht. Eine ganzheitliche wohltuende Erfahrung, die Miriam und Felix auch heute noch genießen. Denn für die Neureuthers ist Regeneration weit mehr als reine Muskelpflege – sie ist ein Lebensprinzip. „Saunieren ist ja nicht nur was für den Körper, sondern auch für den Kopf“, betont Felix. „Man kommt runter, schaltet ab und tankt Energie.“



## Ein Rückzugsort mit Weitblick

Heute, nach dem Ende ihrer aktiven Sportlerkarrieren, hat das Saunieren einen neuen Stellenwert bekommen. Mit ihren Kindern führen Miriam und Felix ein lebendiges Familienleben – umso wichtiger sind Momente der Ruhe. „Wenn die Kinder schlafen, ziehe ich mich gern mit einem Buch in die Sauna zurück“, erzählt Miriam. Die Entscheidung für eine Außensauna haben die beiden ganz bewusst getroffen. Sie verbindet die Liebe zur Natur und zu den Bergen. Der Standort ihrer Sauna ist so gewählt, dass man durch das große Panoramafenster direkt auf die Alpen blickt und dadurch jedes Saunabad zu einem Naturerlebnis wird.

Auch das Design der KLAFS Sauna wurde genau nach den Wünschen der Familie gestaltet: „Wir wollten, dass die Sauna zu unserem Haus passt“, erklärt Miriam. „Mit Holz aus der Region, mit warmem Licht und diesem typischen Geruch – einfach zum Wohlfühlen.“ Entstanden ist mit der individuell geplanten, maßgefertigten Sauna ein alpines Wellness-Refugium: Die lebendige Maserung des hellen Fichten-Holzes kombiniert mit dem eleganten hellen Abachi-Holz der Liegen schafft eine hochwertige Ästhetik, die zugleich Klarheit und Natürlichkeit ausstrahlt. Die stimmungsvolle Rückenlehnenbeleuchtung verleiht dem Raum Gemütlichkeit, was zum Abschalten, Durchatmen und Genießen einlädt.

## Technik, die Erholung neu definiert: der VITALITY BOOST von KLAFS

Für Begeisterung sorgt bei Felix Neureuther vor allem auch, wie die Sauna mit der Zeit geht. Mit technologischen Innovationen wird der Komfort während der Auszeit erhöht und jeder Saunagang zu einem noch intensiveren, gesundheitsfördernden Erlebnis. Denn als besonderes Highlight ist die Sauna der Neureuthers mit dem SANARIUM®-Ofen MAJUS mit der innovativen VITALITY BOOST-Technologie ausgestattet. Der automatisierte Aufguss lässt sich ganz bequem per Sprachbefehl starten: „Hey KLAFS, Aufguss starten“ – und schon beginnt die Aufgusszeremonie. „Da fühlt man sich schon ein bisschen wie ein König“, lacht Felix. „Man muss nicht mehr aufstehen, sondern kann einfach liegen bleiben und genießen.“ Die integrierte Wedelfunktion verteilt zudem den heißen Dampf gezielt und sorgt für eine intensive Erfahrung, bei der die Haut prickelt, die Hitze den Körper durchströmt und die Durchblutung spürbar gefördert wird. „Im wahrsten Sinne des Wortes ein VITALITY BOOST“, beschreibt Miriam das Gefühl. Darüber hinaus lassen sich auch Licht, Temperatur und Musik per Sprachsteuerung individuell anpassen – ganz ohne Smartphone oder Internet. So kombiniert KLAFS Digital Detox mit modernstem Komfort.



## Saunieren für Körper, Geist und Immunsystem

Dass regelmäßige Saunagänge nicht nur entspannen und für mentale Klarheit sorgen, sondern auch die Gesundheit fördern, ist wissenschaftlich belegt: Die Wärme erweitert die Blutgefäße, verbessert die Nährstoffversorgung der Muskeln und stärkt das Immun- sowie das Herz-Kreislauf-System. Muskelverspannungen lösen

sich, die Regeneration wird beschleunigt – perfekt für sportlich aktive Menschen wie die Neureuthers. „Wir saunieren mindestens zweimal pro Woche“, erzählt Felix. „Manchmal nur zu zweit, manchmal mit den Kindern. Die gehen natürlich immer nur kurz in die Sauna.“ So finden in ihrer persönlichen Wellnessoase nicht nur Auszeiten statt, sondern auch gemeinsame Momente der Familie.

Für Miriam und Felix Neureuther ist die Sauna längst mehr als ein Ort zum Schwitzen. Sie ist ein Raum der Ruhe, ein Stück Natur und ein Symbol für das, was ihnen wichtig ist: Gesundheit, Familie und Zeit füreinander. „Am schönsten finde ich es, wenn wir abends gemeinsam hier in unserer Sauna sitzen“, sagt Miriam. „Das ist ein ganz besonderer Moment, um einfach zu sein.“

[Das komplette Interview mit Miriam und Felix Neureuther über die Kraft des Saunabads gibt es hier auf der KLAFS Website.](#)

— 90 °C



— 60 °C

— 40 °C

— 0 °C





90 °C

60 °C

40 °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 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.

0 °C