

Weltgesundheitstag 2026:

Wie Sauna, Gesundheit und Wissenschaft Hand in Hand gehen



Unter dem Motto „Together for health. Stand with science.“ richtet sich am 7. April 2026 der Blick weltweit auf das Thema Gesundheit. Das diesjährige Leitmotiv macht deutlich: Gesundheit und Wohlbefinden sind kein Zufall. Sie entstehen durch das Zusammenspiel von Expertise, Forschung und gezielten Maßnahmen. Gerade in einer Zeit, in der Stress und Belastung im Alltag zunehmen, rücken Prävention und nachhaltige Regeneration immer stärker in den Fokus. Als weltweit führender Anbieter für Sauna, Wellness und Spa zeigt KLAFS, wie Erkenntnisse aus der Forschung konsequent in die Entwicklung gesundheitsfördernder Saunaerlebnisse einfließen. Forschung wird hier zur Grundlage für Innovationen, die Körper und Geist nachhaltig guttun.

Stress im Fokus der Forschung

Stress ist längst ein ständiger Begleiter unseres modernen Lebens. „Stress ist etwas, was wir jeden Tag erleben. Grundsätzlich ist er nicht schädlich, aber sobald wir das Gefühl haben, es ist zu viel,

90 °C

kann er den Körper belasten“, erklärt Prof. Dr. Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung. Chronischer Stress bringt den Organismus aus dem Gleichgewicht. Müdigkeit, Schlafprobleme und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen können die Folgen sein. In einer Welt, in der die täglichen Anforderungen unsere Ressourcen dauerhaft übersteigen, wächst der Wunsch nach gezielten Methoden zur Stressbewältigung. Regeneration und Gesundheitsvorsorge sind wichtiger denn je und individualisierte Anwendungen, die Wellness mit medizinisch fundierten Konzepten verbinden, bieten das Potenzial, die Lebensqualität nachhaltig zu steigern und Erkrankungen vorzubeugen. KLAFS arbeitet für die Weiterentwicklung seiner Wellnesslösungen kontinuierlich mit Prof. Dr. Resch und renommierten wissenschaftlichen Institutionen wie dem Fraunhofer-Institut zusammen. Gemeinsam erforschen sie die Wirkung von Wärme, multisensorischen Reizen wie Licht, Duft und Klang sowie gezielter Entspannung auf Körper und Psyche.

Sauna als wissenschaftlich fundierte Gesundheitsroutine

60 °C

40 °C

Die Studienlage ist eindeutig: Regelmäßiges Saunieren wirkt weit über das unmittelbare Wohlfühlgefühl hinaus. Prof. Dr. Resch betont: „Zu viele Stunden Stress über eine zu lange Zeit führen automatisch dazu, dass unser Körper in einen schlechteren Gesamtzustand gerät. Die Sauna kann hier gezielt gegensteuern.“ Die richtige Sauna-Routine folgt einem klaren Prinzip: mehrere Hitzephasen von etwa acht bis zwölf Minuten bei 80–90 °C, jeweils gefolgt von Abkühlung und Ruhephasen. Dieses Wechselspiel wirkt wie ein Trainingsreiz für den Körper, steigert die Herz-Kreislauf-Funktion, stärkt das Immunsystem und reduziert Stresshormone. Die multisensorische Kombination von Wärme, Licht, Duft und Klang fördert zudem die psychische Gesundheit und langfristig die Lebensqualität.

Langzeitstudien bestätigen den Nutzen: Eine finnische Untersuchung über 20 Jahre mit mehr als 2.000 Männern zeigt, dass zwei bis drei Saunagänge pro Woche das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken. Häufigere Anwendungen verstärken diesen Effekt noch.

Gesundheit im Alltag verankern

0 °C

KLAFS versteht sich dabei nicht nur als Hersteller von Saunen, sondern als Pionier einer gesundheitsorientierten Wellnesskultur. „KLAFS schafft Orte der Entspannung, die Körper und Geist guttun und zeitgemäß sind. Wir wollen unseren Beitrag leisten, dass es den Menschen besser geht – sowohl körperlich als auch seelisch“, so Phillip Rock, CEO von KLAFS. Individuelle Betreuung, intelligente Wellnesslösungen und präventive Gesundheitskonzepte sind darauf ausgerichtet, den Anforde-

rungen eines zunehmend anspruchsvollen Alltags gerecht zu werden. In diesem Sinn entwickelt KLAFS Produkte, die entschleunigen und gleichzeitig wissenschaftlich belegte Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden liefern. Der diesjährige Weltgesundheitstag zeigt: Gesundheit entsteht durch das Zusammenspiel von Forschung, Technologie und menschlicher Erfahrung – und Saunieren kann ein wichtiger, messbar wirksamer Teil davon sein.

Literaturhinweis:

Laukkanen, T.; Khan, H.; Zaccardi, F.; Laukkanen, J. A. Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All Cause Mortality Events. *JAMA Internal Medicine*, 2015.

Bild: ©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 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.