

Sauna als Workout-Partner: Wie Wärme die Regeneration und Leistungsfähigkeit fördert



Privat-Referenz mit integrierter Sauna im Fitnessbereich

Schweiß, Disziplin und Durchhaltevermögen gelten als die klassischen Zutaten für sportlichen Erfolg. Doch wer dauerhaft leistungsfähig bleiben möchte, weiß: Der eigentliche Effekt stellt sich nicht während des Trainings ein, sondern danach. Denn in den Erholungsphasen verarbeitet der Körper die erfahrenen Reize, repariert beanspruchte Muskeln und baut neue Kraft auf. Regeneration ist damit weit mehr als eine Pause – sie ist die Grundlage für Fortschritt. Immer mehr Sportler:innen entdecken deshalb einen bewährten, aber oft unterschätzten Workout-Partner neu: die Sauna. Die wohltuende Wärme hilft dem Körper dabei, nach intensiven Belastungen schneller zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und sowohl körperlich als auch mental zu regenerieren. Als Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa beschäftigt sich KLAFS seit Jahrzehnten mit den positiven Auswirkungen von Wärme auf Körper und Geist. Die Experten sind überzeugt: Richtig eingesetzt kann die Sauna weit mehr sein als ein Ort der Entspannung – sie ist ein wirkungsvoller Baustein aktiver Gesundheitsvorsorge und eines ganzheitlichen Trainingskonzepts.

Regeneration als Leistungsbooster

Ob ambitionierter Freizeitsportler oder Profi: Der Körper benötigt nach aktiven Phasen Zeit, um sich zu erholen. Nur so können die Leistungsfähigkeit gesteigert, Überlastungen vermieden und Verletzungen vorgebeugt werden. Neben Schlaf, ausgewogener Ernährung und gezielten Ruhephasen gewinnt regelmäßiges Saunieren dabei zunehmend an Bedeutung.

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Sauna basiert vor allem auf der stimulierenden Hitze. Sie erweitert die Blutgefäße und verbessert dadurch die Durchblutung. Sauerstoff und Nährstoffe gelangen schneller zu den beanspruchten Muskeln, während Stoffwechselprodukte effizienter abtransportiert werden können. Das hat mehrere Vorteile: Muskelverspannungen können sich lösen, Muskelkater wird häufig als weniger intensiv empfunden und die Regeneration nach Verletzungen, Zerrungen oder hoher Belastung kann unterstützt werden. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten zudem darauf hin, dass regelmäßiges Saunieren positive Effekte auf Muskelwachstum und Knochengesundheit hat. Gleichzeitig stärkt die Wärme das Immun- und das Herz-Kreislauf-System und wirkt insbesondere auch auf die Psyche. Stresshormone werden reduziert, Körper und Geist kommen zur Ruhe und die mentale Erholung wird gefördert – ein nicht zu unterschätzender Faktor, denn sportliche Leistungsfähigkeit hängt auch mit mentaler Stärke zusammen.



Der richtige Zeitpunkt macht den Unterschied

Wer die Sauna als Workout-Partner nutzen möchte, sollte vor allem auf das Timing achten. Experten empfehlen den Saunagang nach dem Training, sobald sich Puls und Kreislauf wieder normalisiert haben. Direkt nach intensiven Belastungen benötigt der Körper zunächst etwas Zeit, um in einen stabilen Zustand zurückzukehren. Zwei bis drei Saunabesuche pro Woche gelten als ideal, um die positiven Effekte nachhaltig zu nutzen. Viele Spitzensportler betrachten regelmäßiges Saunieren sogar als eine Art „Geheimwaffe“, um nach harten Trainingseinheiten schneller wieder leistungsfähig zu sein.

Intensiveres Wärmeerlebnis durch den VITALITY BOOST

Wie moderne Technologie die positiven Effekte des Saunierens zusätzlich verstärken kann, zeigt KLAFS mit dem innovativen VITALITY BOOST. Der automatische Aufguss lässt Wasser über die heißen Steine laufen und kombiniert dies mit einer intelligenten Luftverwedelung. Hitze und Feuchtigkeit werden gleichmäßig in der gesamten Kabine verteilt und anschließend gezielt auf die Saunabadenden gelenkt. Dadurch entsteht ein gesteigertes Wärmeempfinden, das den Organismus gezielt fordert und das Training von Herz, Blutkreislauf und Immunsystem unterstützen kann. Der VITALITY BOOST schafft damit ein besonders intensives und zugleich komfortables Saunaerlebnis.

Gezielte Regeneration mit Infrarot-Tiefenwärme

Neben klassischer Saunawärme kann auch Infrarot-Tiefenwärme die Regeneration gezielt unterstützen. Während die Sauna den Körper über die Umgebungsluft aufheizt, dringen Infrarotstrahlen direkt in tiefere Gewebeschichten ein. Dort können sie die Durchblutung fördern, die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen verbessern und dabei helfen, Verspannungen und Verhärtungen zu lösen. Gerade nach intensiven Trainingseinheiten wird die wohltuende Tiefenwirksamkeit von vielen Sportler:innen als angenehme Unterstützung für die Erholung von Rücken, Schultern und beanspruchter Muskulatur geschätzt.



Flexibel installierbare InfraPLUS SMART SEATs | © Nikolai Milatovic Photography, Merkur Gym

Für jeden die richtige Lösung

Ob Infrarot oder Sauna: Wärmeanwendungen sind in vielen Fitnessclubs längst fester Bestandteil des Angebots. Doch auch für die Regeneration in privater Atmosphäre und zeitlich flexibel im eigenen Zuhause bietet KLAFS heute vielseitige Lösungen, die sich individuellen Bedürfnissen ebenso wie räumlichen Gegebenheiten anpassen. Ein echtes Raumwunder, das überall seinen Platz findet, ist die ausziehbare S1. Als Sauna oder Infrarotkabine lässt sie sich bei Nichtbenutzung auf die Größe eines Schrankes zusammenschieben und schafft so zugleich vielseitig nutzbaren Raum – beispielsweise vom Homeoffice tagsüber bis zum persönlichen Erholungsrefugium nach dem Sport. Für gezielte Tiefenwärme-Anwendungen bietet der flexibel installierbare InfraPLUS SMART SEAT eine unkomplizierte Möglichkeit, Verspannungen und schmerzhafte Verhärtungen im Rücken- und Schulterbereich zu behandeln. Daneben ermöglicht der in die Sauna integrierbare InfraPLUS-Sitz die Wahl zwischen klassischem Saunabad und wirksamer Infrarotstrahlung.

Mit innovativen Lösungen und durchdachten Konzepten zeigt KLAFS, wie sich wissenschaftlich fundierte Regeneration und modernes Wellness-Design sinnvoll verbinden lassen. Für Sportler:innen bedeutet das vor allem eines: schneller erholen, neue Kraft schöpfen und mit neuer Energie ins nächste Training starten.



Privates Spa mit Sauna und Fitnessbereich | © Walter Luttenberger



Finnische Sauna von KLAFS im Fitnessstudio Merkur Gym Graz | © Nikolai Milatovic Photography, Merkur Gym



Mit VITALITY BOOST ausgestattete KLAFS Sauna im Fitnessstudio LifeForce Fitness

Fotos (soweit nicht anders angegeben): ©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 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.