

Mehr als heiße Luft: Was das Aufguss-Ritual in der Sauna so besonders macht



KLAFS Saunaofen mit VITALITY BOOST

Ein Aufguss ist weit mehr als ein Schwall heißer Luft. Wenn Wasser auf die glühenden Saunasteine trifft, verändert sich die Atmosphäre in der Kabine: Die Wärme wird intensiver, Düfte breiten sich aus und die Luftbewegung wird spürbar. Der Körper reagiert auf den Hitzeimpuls, während sich die Aufmerksamkeit ganz auf den Moment richtet. Genau dieses Zusammenspiel macht den Aufguss für viele zum Höhepunkt eines Saunabads. KLAFS, Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa, verbindet die traditionelle Aufgusspraxis mit moderner Technik und erweitert die Möglichkeiten eines Rituals, das seit Generationen fester Bestandteil der Saunakultur ist.

Was passiert beim Aufguss im Körper?

Beim Aufguss wird Wasser auf die heißen Saunasteine gegeben und verdampft unmittelbar. Die Luftfeuchtigkeit in der Sauna steigt, wodurch Schweiß schlechter verdunsten kann. Der wichtigste Kühlmechanismus des Körpers wird damit vorübergehend eingeschränkt. In der Folge nimmt die Wärme-

belastung zu und die Hitze wird intensiver auf der Haut wahrgenommen. Der Körper reagiert darauf mit verschiedenen Anpassungsprozessen: Die Blutgefäße der Haut weiten sich, die Haut wird stärker durchblutet und die Schweißproduktion nimmt zu. Gleichzeitig steigt die Herzfrequenz, um die veränderte Blutverteilung und die Wärmeregulation des Körpers zu unterstützen. Studien zeigen, dass sowohl die Temperatur als auch die Luftfeuchtigkeit in der Sauna die körperliche Wärmebelastung beeinflussen.

90 °C
Nach dem Saunagang folgt die Abkühlung. Sie beendet den Hitzereiz und gibt dem Körper die Möglichkeit, seine Temperatur und den Kreislauf wieder zu regulieren. Gerade der Wechsel zwischen intensiver Wärme und anschließender Ruhe macht für viele Saunagäste den besonderen Reiz des Saunierens aus.

Duft, Luft und Wärme als multisensorisches Erlebnis

60 °C
40 °C
Der Aufguss spricht jedoch nicht nur den Körper an. Auch die zahlreichen Düfte, mit denen viele Aufgüsse angereichert werden, prägen die Atmosphäre in der Kabine und beeinflussen das individuelle Erleben des Saunagangs. Lavendel wird häufig mit Ruhe und Entspannung verbunden, Zitrusdüfte eher mit Leichtigkeit und Belebung. Eukalyptus oder Minze verleihen dem Aufguss eine frische Note.

0 °C
Darüber hinaus trägt die Bewegung der warmen Luft zum Aufgusserlebnis bei. Sie verteilt die Wärme in der Kabine und lässt sie auf der Haut noch unmittelbar spürbar werden. So kommen mehrere Sinnesindrücke zusammen: die intensive Wärme, der Duft und die Wahrnehmung der Luft auf der Haut. Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf den eigenen Körper und den gegenwärtigen Augenblick, was viele als wohltuende mentale Auszeit erleben.



Tradition mit neuen Möglichkeiten

Für viele Gäste gehören Aufgusszeremonien durch Saunameister zu den besonderen Höhepunkten eines Saunabesuchs. Durch technologische Innovationen wird dieses Erlebnis heute um die Möglichkeit eines automatisierten Aufgusses erweitert. Mit dem VITALITY BOOST von KLAFS lässt sich – sogar per Sprachbefehl – ein Aufguss starten, bei dem die gezielte Luftverwedelung das Aufgusserlebnis zusätzlich intensiviert. Dabei geht es nicht allein darum, die Hitze zu erhöhen. Die verschiedenen Elemente des Aufgusses lassen sich gezielt aufeinander abstimmen und schaffen ein komfortables, multisensorisches Erlebnis für Körper und Geist. Moderne Technik erweitert damit den Facettenreichtum eines Rituals, dessen besondere Wirkung aus dem Zusammenspiel von Wärme, Duft und Luftbewegung entsteht.





Fotos: ©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.