

Sauna, Dampfbad, SANARIUM® oder Infrarot: Wie wirken die verschiedenen Wärmeanwendungen?

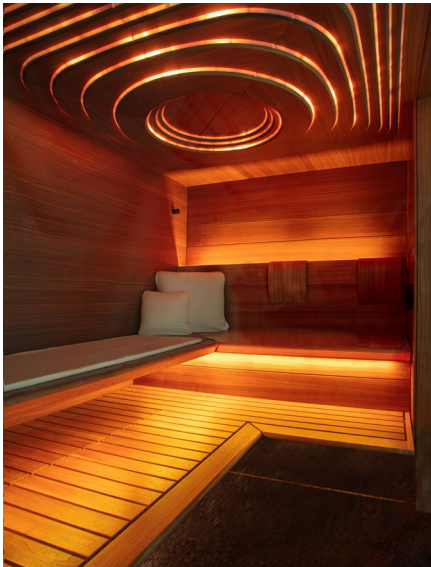


Sowohl die Hitze in der klassischen Sauna als auch die feuchte Wärme im Dampfbad, die SANARIUM®-Funktion und Infrarotstrahlung bieten ein breites Spektrum an gesundheitlichen Vorteilen und werden bei regelmäßiger Anwendung zum wahren Gamechanger. Wie Wärme am besten wirkt, hängt ganz von den individuellen Bedürfnissen jedes Einzelnen ab. KLAFS – Weltmarktführer für Sauna, Pool und Spa – hat längst verstanden, dass Wellness keine Einheitslösung ist, und ermöglicht auf persönliche Präferenzen abgestimmte Erholungserlebnisse durch eine Vielzahl an innovativen Saunen, Dampfbädern und Infrarot-Produkten. Denn am Ende des Tages gibt es nur eine Regel: Die beste Wärmeanwendung ist die, die man auch regelmäßig nutzt und genießt. Doch welche Wärme ist für einen persönlich die richtige? Der Experte aus Schwäbisch Hall bringt Licht ins Dunkel und erklärt die Vorteile von Sauna, Dampfbad, SANARIUM® und Infrarot.

Gesund durch Hitze: die Kraft der Finnischen Sauna

Sauna-Liebhaber wissen, warum unsere finnischen Nachbarn so entspannt durchs Leben gehen: Die Finnische Sauna ist ihr essenzieller Alltagsbegleiter und schenkt mit ihrer kraftvollen, trockenen Hitze tiefgreifende Entspannung und ein Gefühl von innerer Ruhe. Mit Temperaturen zwischen 75 und 100 °C und einer geringen Luftfeuchtigkeit von 3 bis 15 % schafft sie ein Klima, das uns ordentlich ins Schwitzen bringt und nachweislich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Denn die Hitze in der Sauna setzt Endorphine frei und senkt Stresshormone, erweitert die Blutgefäße und aktiviert das Herz-Kreislauf-System, fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und lindert Muskel- und Gelenkschmerzen. Ein wahrer Reset für Körper und Geist.

Die Finnische Sauna ist ideal für Menschen, die ihre körperliche Gesundheit stärken möchten. Denn das regelmäßige Saunabad – 4- bis 7-mal pro Woche für ca. 10–15 Minuten – wirkt sich nicht nur positiv auf das Immunsystem aus, sondern soll auch das Risiko für plötzlichen Herztod und tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 63 % senken, wie eine Langzeitstudie aus Finnland eindrucksvoll belegt. Wer Anfänger ist, sollte jedoch eher kürzer saunieren und sich auf die unterste Bank setzen – hier ist die Hitze nicht ganz so intensiv wie auf der obersten.



Die heiße Finnische Sauna bietet ein intensives Erlebnis für Körper und Geist.

Sanfte und vielseitige Entspannung: das SANARIUM®

Wem die klassische Sauna zu heiß oder zu trocken ist, findet mit dem KLAFS SANARIUM® wohltuende Alternativen. Diese speziell entwickelte Ofentechnologie schafft ein besonderes Wärmeklima und bietet gleich fünf verschiedene Badeformen mit unterschiedlichen Klimazonen. So wird die Sauna auf Wunsch zum Tropenbad, Warmluftbad, Soft-Dampfbad oder Aromabad. Die SaunaPUR®-Funktion ermöglicht zusätzlich ein traditionelles Entspannungserlebnis nach finnischer Art. Dabei wird der Ofen bei 80 bis 85 °C ausgeschaltet, was zu einer weichen Strahlungswärme führt.

Das SANARIUM® ist ideal für alle, die es milder, individueller oder abwechslungsreich mögen: Ganz nach Belieben und Tagesform wählt man die Badeform, bei der man sich am wohlsten fühlt, und erlebt bei mildereren Temperaturen zwischen 40 und 75 °C und einer geregelten Luftfeuchtigkeit um die 10 bis 55 % ein Klima, das als angenehm warm empfunden wird und den Kreislauf deutlich weniger belastet.

Die Entspannung, die das SANARIUM® bietet, ist aber nicht nur besonders angenehm, sondern fördert auch nachweislich die Gesundheit: So hat eine Studie der Charité in Berlin ergeben, dass schon zweimal wöchentliche Besuche in der Niedertemperatursauna auf lange Sicht den Blutdruck und die Cholesterinwerte

senken sowie Durchblutungsstörungen mildern kann. „Während in der Finnischen Sauna typischerweise Temperaturen von 75 bis 100 °C bei einer Luftfeuchtigkeit von ca. 3 % herrschen, sind für Betroffene von Bluthochdruck vor allem niedrigere Temperaturen von 45 bis 60 °C und eine höhere Luftfeuchtigkeit ratsam“, erklärt Prof. Dr. Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung.

Das SANARIUM® ist damit nicht nur für Sauna-Einsteiger und hitzeempfindliche Personen bestens geeignet, sondern kann auch für Menschen mit Kreislaufproblemen oder Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Venenleiden eine sanfte Möglichkeit sein, die positive Wirkung des Saunabads zu genießen.



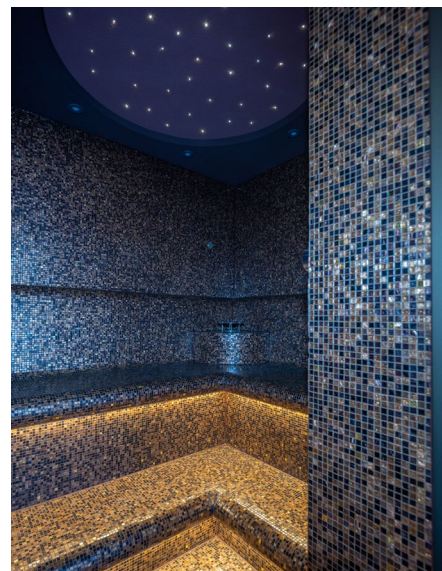
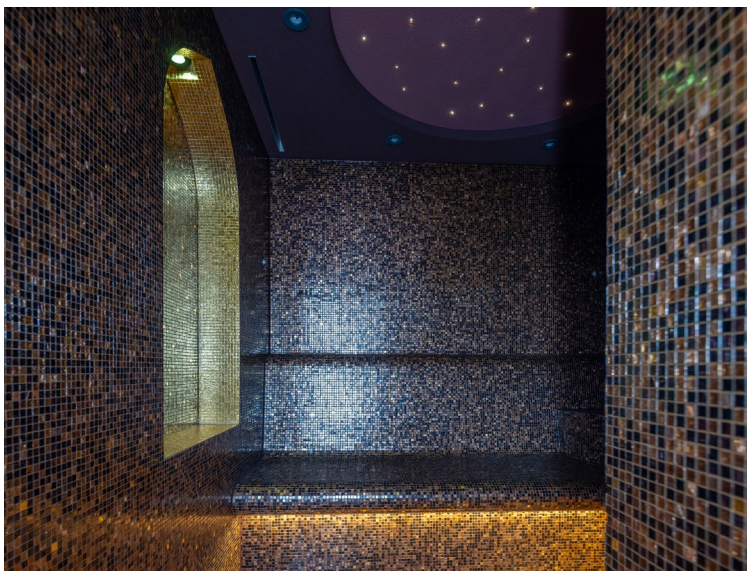
SANARIUM®-Ofen mit SaunaPUR für individuelle, sanfte Saunabäder

Dampfbad: Self-Care mit sanfter Wärme

Wer Wärme feucht und hautnah genießen möchte, findet im Dampfbad eine besonders milde und zugleich wirksame Form der Entspannung. Mit Temperaturen um die 45 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 100 % entsteht ein sanftes, feuchtes Klima, das den Körper auf angenehme Weise umhüllt. In modernen Home-Spas wird das Dampfbad als Self-Care-Erlebnis immer beliebter – es pflegt die Haut, befreit die Atemwege und fördert die innere



Balance. Im Vergleich zur klassischen Sauna wirkt die feuchte Wärme deutlich sanfter und ist daher auch für Menschen mit Kreislaufempfindlichkeit ideal. Trotz der niedrigen Temperatur sorgt das Dampfbad für ein tiefes Wärmegefühl und bietet einen ebenso wohltuenden wie gesundheitsfördernden Effekt.



Self-Care-Momente genießen im Dampfbad mit feuchter, milder Wärme

Infrarot: schmerzlindernd durch gezielte Tiefenwärme

Eine sanfte, ganz andere Art der Anwendung bietet die Infrarotwärme – ist dabei aber ebenso wohltuend. Statt die Luft zu erhitzen, arbeitet sie mit milder Strahlungswärme, die direkt in tiefere Gewebeschichten vordringt und damit zur Schmerzlinderung sowie Zellregeneration beiträgt. Mit angenehmen Temperaturen zwischen 40 und 46 °C ist sie die sanfteste Variante im Wärme-Quartett.

Diese gezielte Wärmebehandlung wirkt vor allem intensiv auf die Rückenpartie ein und lockert schmerzhafte Verkrampfungen rund um Rücken, Schulter oder Nackenbereich. Auch abnutzungsbedingte Gelenkschmerzen und andere unspezifische Rückenschmerzen können mit Infrarotanwendungen gelindert werden. Somit ist die Wärme ideal für Menschen mit Muskelverspannungen sowie für all jene, die Rückenbeschwerden – die Volkskrankheit Nr. 1 – auf ganz natürliche Weise entgegenwirken möchten. Doch auch nach einem intensiven Workout oder einem langen Arbeitstag erweist sich die Infrarotanwendung als perfekte Wahl: Die milde Wärme regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, fördert die muskuläre Regeneration und unterstützt die innere Ruhe.

Während die klassische Sauna starkes Schwitzen erzeugt, bietet die Infrarotkabine eine sanfte, tiefenwirksame Entspannung – ganz ohne hohe Temperaturen. Dank ihrer schonenden Wärmeabgabe ist sie zudem besonders gut geeignet für Menschen mit empfindlichem Herz-Kreislauf-System.

Von kompakt bis kombiniert: KLAFS Infrarot-Innovationen

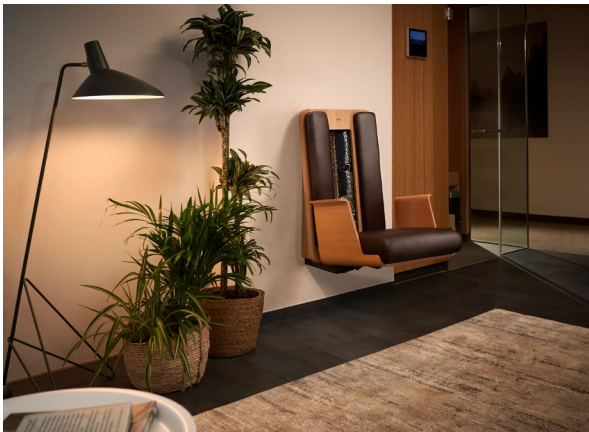
KLAFS bietet dafür zahlreiche innovative Lösungen – von der platzsparenden Infrarotkabine über Zusatz-



ausstattungen für die Sauna bis hin zum praktischen Infrarotsitz. Die ausfahrbare KLAFS S1 INFRAROT MANUELL misst im eingefahrenen Zustand nur 45 cm in der Tiefe und lässt sich mithilfe einer leicht laufenden, synchronisierten Mechanik von Hand ganz leicht auf ihre volle Größe bringen. Noch weniger Platz

S1 Infrarot: die ausfahrbare Infrarot-Kabine ist überall einsetzbar

benötigt der komfortable InfraPLUS SMART SEAT: Dieser lässt sich wie die Infrarotkabine bequem an jede Haushaltssteckdose anschließen, kann flexibel montiert und so in jeden Raum integriert werden. Wer einen KLAFS Infrarotsitz mit einer Sauna kombiniert, kann ganz nach Wunsch die Art seines Wärmelerlebnisses wählen und in den Genuss der jeweiligen Vorteile kommen. Mit der KLAFS InfraPLUS Zusatzausstattung ist das möglich. Er ist die perfekte Ergänzung, die aus jeder Sauna eine vielseitige Traumoase macht.



InfraPLUS SMART SEAT: platzsparender Infrarot-Sitz für zu Hause



Infrarot-Sitz InfraPLUS als Zusatzausstattung für die Sauna

Ob Sauna, Dampfbad, SANARIUM® oder Infrarot – die individuellen, maßgeschneiderten Lösungen von KLAFS verwöhnen mit behaglicher Wärme und schenken dadurch mehr Wohlbefinden und Gesundheit im eigenen Zuhause.



Kombination aus Sauna,
SANARIUM® und
Infrarot für maximale
Vielfalt beim Saunieren

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 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.