

Wohltuend, entspannend, vitalisierend: regelmäßig Saunieren auch im Sommer



Sommer, Sonne und Sonnenschein sind großartig! Wären da nicht die heißen Temperaturen an manchen Sommertagen. Was viele nicht wissen: Die Hitze im Sommer unterscheidet sich ganz klar von der Hitze, die wir in einer Sauna erleben. Aber Saunieren im Sommer? Was zunächst kontraintuitiv klingt, macht laut Saunahersteller KLAFS absolut Sinn. Denn sommerliches Saunieren kann sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken, das Immunsystem stärken und den Organismus auf die Hitze trainieren. Der regelmäßige Saunagang sorgt dafür, dass der Körper weniger anfällig für Temperaturschwankungen ist und kann die heißen Sommertage so um einiges erträglicher machen.

### Regelmäßiges Saunieren: auch im Sommer gut für die Gesundheit

Wenn draußen 30 Grad im Schatten herrschen, ist das Letzte, woran viele Menschen denken, ein Gang in die 90 Grad heiße Sauna. Stattdessen gibt es meist erfrischenden Eistee, kühlen Schatten und ein Versteck in klimatisierten Häusern und Wohnungen. Zugegeben, das Saunieren im Winter hat seinen ganz eigenen Charme – dennoch haben Saunabäder auch im Sommer eine

gesundheitsfördernde, entspannende und vitalisierende Wirkung: Die Wärme in der Sauna wird durch die geringe Feuchtigkeit als viel angenehmer empfunden als die schwül-heiße Sommerluft. Statt lähmender Hitze werden das Herz-Kreislauf-System beim Saunieren trainiert und die Immunzellen des Körpers dazu angeregt, Abwehrstoffe zu bilden. So stärkt regelmäßiges Saunabaden auch das Immunsystem und die Abwehrkräfte – das beugt Krankheiten vor und schützt in der warmen Jahreszeit insbesondere vor einer lästigen Sommergrippe.

### — 90 °C **So wirkt das Wechselspiel aus Wärme- und Kältestimuli auf unseren Organismus**

Vor allem der Wechsel zwischen Wärme und eiskalter Abkühlung verstärkt den gesundheitlichen Effekt. Regelmäßige Saunagänge über das gesamte Jahr trainieren den Organismus und erhöhen die Toleranz gegenüber der Hitze. Der Kreislauf stabilisiert sich, die Blutgefäße werden erweitert und die Muskulatur entspannt sich. Ein weiterer Vorteil: Wir gewöhnen uns an die hohen Temperaturen, sodass sich die mittlerweile fast tropischen Sommer in Deutschland besser aushalten lassen. Wer also ab und an mit Kreislaufproblemen bei schwüler Hitze zu kämpfen hat, sollte regelmäßige Saunabäder genießen.

### — 60 °C **Für mildere Temperaturen und Luftfeuchtigkeit**

Für all diejenigen, die es neben der Sommerhitze dann doch nicht ganz so heiß mögen, ist das SANARIUM mit SaunaPUR® bestens geeignet. Damit wird eine Sauna von KLAFS individuell an die eigenen Wohlfühlparameter angepasst. Sauna-Liebhaber können zwischen fünf verschiedenen Klimazonen wählen. Das SANARIUM mit SaunaPUR® stellt die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit ganz automatisch nach den Wünschen der Badenden ein. Es ist die ideale Lösung für Sauna-Einsteiger oder Menschen mit Vorerkrankungen, da der Körper hier durch mildere Temperaturen und angenehme Luftfeuchtigkeit behutsam und schonend tiefer erwärmt wird. Die positiven gesundheitsfördernden Effekte des Saunierens sind bei diesen alternativen Badeformen genauso gegeben.

### — 40 °C **Eine Sauna von KLAFS bei jeder Jahreszeit – und für jede Räumlichkeit**

So wirkt das Saunieren das ganze Jahr über positiv auf Körper und Geist – und deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen für eine Sauna zu Hause. KLAFS – Weltmarktführer im Bereich Sauna, Wellness und Spa – hat dafür Oasen der Entspannung und des Wohlbefindens für jeden Ort

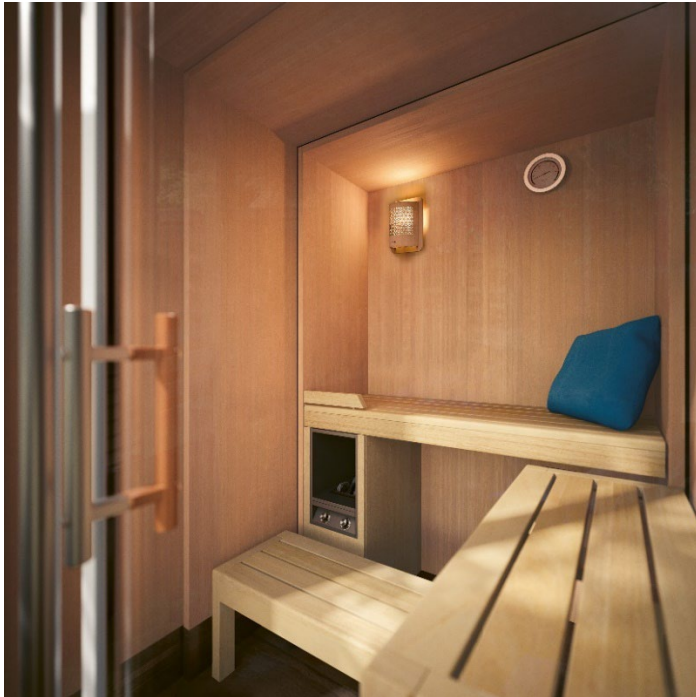
geschaffen. Von der großzügigen Design-Sauna bis zur kompakten ausfahrbaren KLAFS S1, die auf nur 60 cm Schranktiefe zusammengefahren werden kann. Ob Arbeitszimmer, Flur oder Gästezimmer, im großen Haus oder in der kleinen Wohnung – die S1 SAUNA entfaltet auch auf wenig Quadratmetern perfektes Saunavergnügen. Im wahrsten Sinne des Wortes: Misst sie im eingefahrenen Zustand noch schlanke 60 cm, zeigt sie ihr wahres Potenzial auf Knopfdruck. Dank des S1 Zoom-Prinzips lässt sich die im minimalistischen Design gehaltene Sauna in nur 20 Sekunden komplett auf 160 cm Tiefe ausfahren.

### Trinken nicht vergessen!

Um den Körper optimal zu unterstützen, ist es ratsam, vor dem Saunagang reichlich zu trinken – am besten Tee oder Wasser – sowie während längerer Pausen zwischen den einzelnen Saunagängen und nach dem letzten Saunagang. Dies ist wichtig, um den Wasserverlust auszugleichen. Übrigens nicht nur im Sommer ein guter Tipp: Vor, zwischen und nach Saunagängen sollte man immer ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. So steht sowohl der Gesundheit als auch dem sommerlichen Saunavergnügen nichts mehr im Wege!



Ob Bad, Schlafzimmer oder Wohnbereich: die S1 SAUNA passt überall hinein



Komfortabel Saunieren zu jeder Jahreszeit – hier in der  
S1 SAUNA MANUELL

### 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.