

10. „Tag der Sauna“ am 24. September

Zwischen Tradition und Moderne: KLAFS als Mitgestalter der Saunakultur



Im Hotel Mondrian Doha in Katar können Gäste die volle Vielfalt der KLAFS Wellnesswelt genießen: Neben Pool, Schlammbad und Schneeparadies besticht das Luxushotel mit dem großzügigen Spa-Bereich aus Hamam, zwei eindrucksvollen Dampfbädern und schönem Saunabereich.

Am 24. September ist Tag der Sauna – und das bereits zum 10. Mal. Unter dem Motto „SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“ widmet er sich in seinem Jubiläumsjahr der faszinierenden Historie dieser Wellness-Tradition. Das ursprüngliche Reinigungsritual ist bereits vor Tausenden von Jahren entstanden. Bis heute haben sich aus der gesundheitsfördernden Kraft der Wärme wohltuende Erlebnisse mit unterschiedlichsten Badeformen und hohem ästhetischen Anspruch entwickelt, die gleichermaßen auf Körper und Geist wirken. KLAFS hat diese Entwicklung in den letzten Jahrzehnten maßgeblich geprägt: Seit 1928 perfektioniert der führende Anbieter für Sauna, Wellness und Spa mit seinen Innovationen das Zusammenspiel von Entspannung und Gesundheitsfürsorge.

## Von Wasser- und Hitzeritualen zur weltweiten Saunakultur

Wasser und Wärme – bereits frühe Kulturen nutzten ihre transformative Kraft zur Reinigung und Heilung. In der Antike galten sie als wertvolle Luxusgüter, deren Zugang oft beschränkt war. Doch die Fülle natürlicher heißer Quellen rund um den Globus ermöglichte die Errichtung spezieller Gebäude für das öffentliche Baden. Pioniere in der Entwicklung solcher Badehäuser waren vor allem die Römer: Im antiken Rom dienten die sogenannten Thermen mit oftmals eindrucksvoller Architektur aber nicht nur der Körperhygiene, sondern auch als soziale Treffpunkte.

Ähnliche Konzepte entstanden überall auf der Welt. So entwickelte sich im 16. Jahrhundert im Osmanischen Reich das berühmte Hamam, auch bekannt als türkisches Bad, bei dem vor allem das Schwitzen als Reinigungsritual durch heißen Dampf eine zentrale Rolle spielte. Die Tradition der heutigen klassischen Sauna reicht wiederum 2000 Jahre bis ins eisige Finnland zurück: Hier entwickelte sich die Idee, Holzhütten auf extrem hohe Temperaturen zu erhitzen, was zu einem intensiven Schwitzen führte. Nach dem Verlassen des Raumes kühlte man sich im Schnee ab und reinigte die Haut von Schmutz. In den aus diesem Ritual entstandenen Schwitzhütten wurden Steine im Feuer erhitzt, in eine Grube gelegt und mit Wasser begossen, um Hitze und Dampf zu erzeugen. Die daraus entstandene Wärme war so angenehm, dass diese Tradition sich immer weiterentwickelt hat und daraus das heutige Saunieren entstanden ist.

Mit der Zeit entwickelten sich die ursprünglichen, einfachen Hütten zu ästhetisch ansprechenden und modernen Saunanlagen, wie wir sie heute kennen. Die Verschmelzung von Saunen mit Wellness- und Spa-Konzepten schuf Orte, die die Sinne ansprechen und eine ganzheitliche Entspannung bieten. Von öffentlichen Spas bis zu Day Spas und der Sauna in den eigenen vier Wänden – die Saunakultur hat einen bemerkenswerten Weg zurückgelegt.

## Von der Holzhütte über die Kellersauna zum wohnlichen Designelement

Pionier in dieser Entwicklung ist KLAFS. Der weltweit führende Saunahersteller steht für Innovationskraft und eine einzigartige Verbindung von erstklassiger Handwerkskunst „made in Germany“, exklusivem Design und Qualität. In dieser fast 100-jährigen Tradition sind weltweit bereits über 240.000 Spas verwirklicht worden und KLAFS hat mit den unterschiedlichen formvollendeten Designkonzepten für diese Wellnessbereiche wesentlich dazu beigetragen, das Image der Sauna zu wandeln: Eine KLAFS Sauna ist längst keine funktionale Holzkabine mehr, die man im dunklen Keller platziert, sondern ein technisch

komplex gestalteter Rückzugsort mit anspruchsvoller Ästhetik, der bewusst in den Alltag und damit in die wohnlige Atmosphäre der eigenen vier Wände oder in das exklusive Ambiente von Spas integriert wird.

Als Impulsgeber für die gesamte Sauna- und Spa-Branche setzt KLAFS mit herausragendem Design, mutigen Innovationen und auch ungewöhnlichen Ideen immer wieder Trends. Formschönheit, eine außergewöhnliche Eleganz, das Gefühl für Proportionen und hochwertige Materialien wie Glas, Stein und Edelstahl sowie Beleuchtung und akustische Elemente schaffen eine entspannende Atmosphäre und eine neue Wohnlichkeit. Aus diesem Anspruch heraus arbeitet KLAFS immer wieder mit großen Namen der Designszene zusammen und bringt die Idee der exklusiven Saunen, die alle Sinne anspricht, stark voran.

### **Vom Bedürfnis des Reinigens zur Vielfalt an Möglichkeiten für die körperliche und mentale Stärkung der Gesundheit**

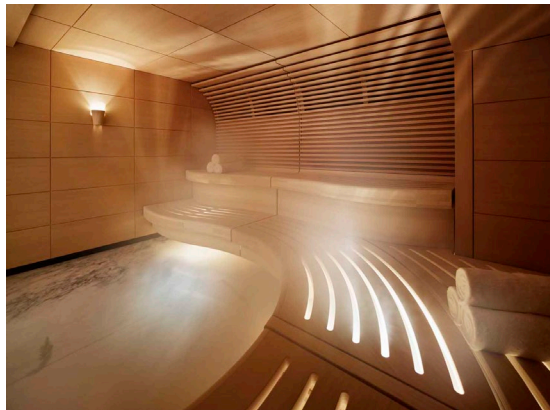
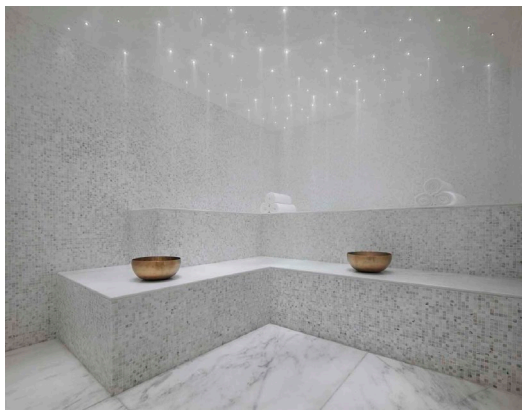
Heute wird die Sauna als bewusstes Mittel zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt – schließlich wirkt sich Saunieren auf vielfältige Weise positiv aus. Der Wechsel zwischen Heiß- und Kaltreizen aktiviert das gesamte Herz-Kreislaufsystem, reinigt Haut und Atemwege, fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und damit die Abwehrkräfte. Ein regelmäßiger Saunabesuch wirkt also nicht nur tiefenentspannend, sondern trainiert auch die Fähigkeiten des Körpers, rasch und gezielt auf Reize im Alltag zu antworten.

Dazu kommen vielfältige Weiterentwicklungen, in denen Wärme systematisch eingesetzt wird. Funktionelle Beschwerden wie Rücken- und Muskelschmerzen können beispielsweise über Infrarotwärme behandelt werden: Infrarotstrahlen dringen tief in die Muskulatur ein und erzeugen dort eine angenehme, punktuelle Wärme, die zu einer Entspannung der Muskeln führt und bei regelmäßiger Anwendung dazu beitragen kann, Verspannungen und Krämpfe nachhaltig zu lösen. Auch Dampfbäder sind aus der Wellnesskultur nicht mehr wegzudenken. Neben sanfter Wärme bei Temperaturen von 40–50° C zeichnet sich das Dampfbad insbesondere durch eine hohe Luftfeuchtigkeit aus. Die feuchte, warme Luft hilft, verstopfte Atemwege zu klären, und ist besonders vorteilhaft für Menschen mit Atemwegsproblemen oder Allergien.

KLAFS hat in puncto Wärmebehandlung individuelle, maßgeschneiderte Lösungen geschaffen und exklusive Produkte wie das SANARIUM® mit SaunaPUR® entwickelt, die auf unterschiedliche

Bedürfnisse ausgerichtet sind. So ist das SANARIUM® vor allem für Saunabesucher mit Bluthochdruck geeignet, aber auch für Saunaaufänger oder Menschen, die es nicht zu heiß mögen. Die sanfte Wärme und das kreislaufschonende Klima dieser Saunavariante können neben den allgemeinen gesundheitlichen Vorteilen von Wärme, den Bluthochdruck senken und Durchblutungsstörungen mildern.

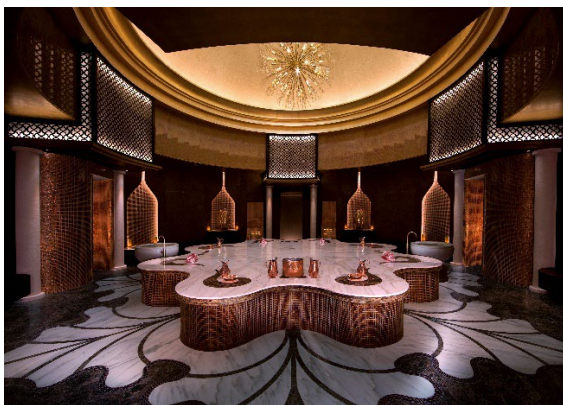
Der Tag der Sauna ist eine tolle Erinnerung daran, achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen – sich mal wieder Zeit für sich zu nehmen und bei einem entspannenden Wellnesserlebnis Körper und Geist zu stärken!



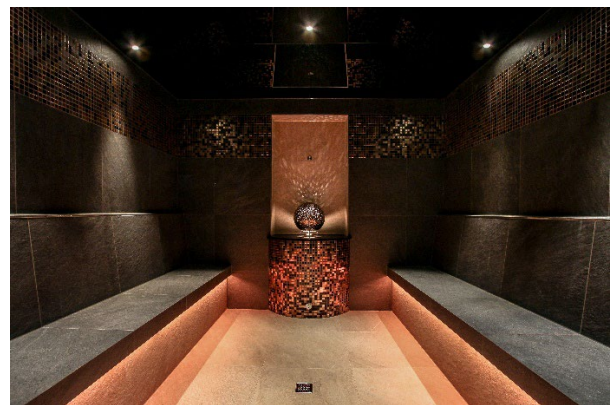
Im Faena Hotel in Miami Beach erwartet die Gäste ein Angebot, das alle großen Spa-Traditionen – die skandinavische Tradition der Sauna, die römische Tradition des Dampfbads und die orientalisch traditionelle Tradition des Hamam – in exklusiver Form anbietet. (©Faena Hotel/Nik Koenig)



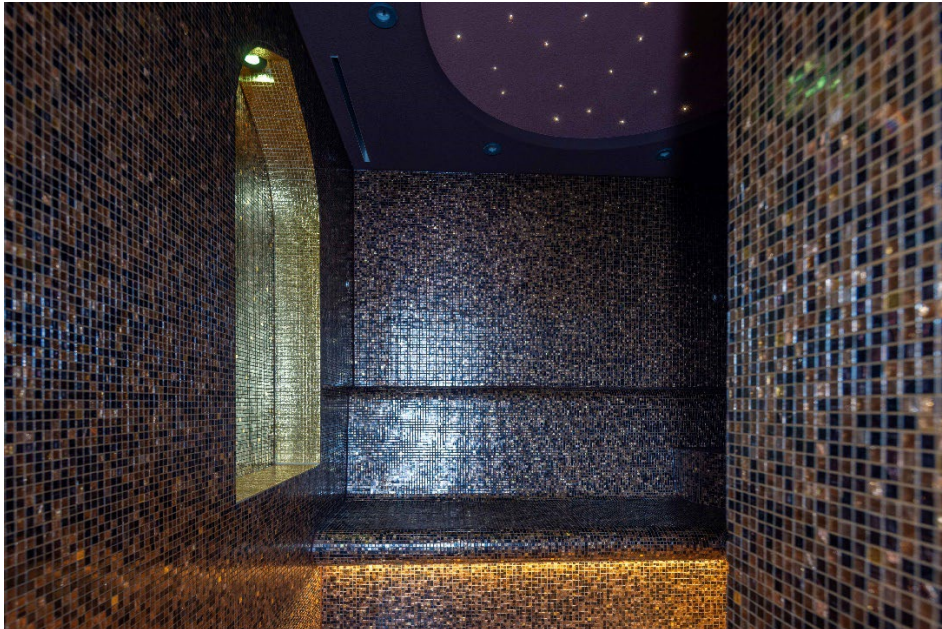
Skandinavische Gemütlichkeit trifft auf japanischen Minimalismus. Die Sauna GESA by Gesa Hansen ist die Neuinterpretation der finnischen Sauna im Japandi-Stil und folgt einem besonders wohnlichen Designkonzept.



Hamam im Eastern Mangroves Hotel in Abu Dhabi



Dampfbad im Pfalzblick Wald Spa Resort



Ein absolutes Zeichen sorgfältiger Projektplanung und liebevoller Handwerkskunst ist das private Dampfbad eines Bauherrenpaares aus Arnstein. Die kleine Kuppel an der Decke verleiht dem Dampfbad eine leicht orientalische Anmutung. Zudem ist der gesamte Raum mit speziellen gold-braunen Bisazza-Mosaikfliesen ausgestattet.

Bilder: ©KLAFS GmbH | [www.klafs.de](http://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.