

Regeneration nach dem Sport: die wohltuende Kraft des Saunierens



Regeneration ist beim Sport ein entscheidender Faktor, um die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, zu steigern und Verletzungen zu vermeiden. Um die Erholung nach dem Training effektiv zu fördern, kann neben ausreichendem Schlaf, gesunder Ernährung und gezielten Ruhephasen auch regelmäßiges Saunieren einen positiven Einfluss nehmen. KLAFS – Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa – gibt Einblicke, wie eine wirksame Erholung nach dem Training aussehen kann.

Sportlerinnen und Sportler sind stets auf der Suche nach Möglichkeiten, ihre Leistung zu optimieren und ihren Körper nach dem Training bestmöglich zu regenerieren. Die wohltuende Wärme von regelmäßigen Saunabesuchen bietet dabei eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen für Athletinnen und Athleten: Es fördert die körperliche und mentale Erholung, verbessert die Durchblutung und trägt zur Senkung von Stresshormonen bei. Die Wärme erweitert die Blutgefäße und verbessert den Blutfluss im gesamten Körper. Dieser Effekt sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den

Muskeln transportiert werden, wodurch sich wiederum Muskelverspannungen lösen können. Mit der richtigen Herangehensweise trägt das Saunieren nach dem Sport daher dazu bei, die Leistungsfähigkeit zu steigern und Heilungsvorgänge bei Muskelverspannungen oder -verletzungen zu unterstützen. Die Erholung nach dem Wettkampf wird dadurch beschleunigt. Laut einer Studie in der Fachzeitschrift International Journal of Environmental Research and Public Health aus dem Jahr 2021 soll ein Saunagang darüber hinaus gezielt sowohl das Muskelwachstum nach dem Training als auch den Mineralgehalt in den Knochen positiv beeinflussen.

Regelmäßiges Saunieren zur Reduzierung der Stresshormone

Durch das Saunieren wird der Körper in einen Zustand der Entspannung versetzt – in der Folge sinkt auch der Stresspegel. Das Saunabad verringert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und fördert gleichzeitig die Ausschüttung von Endorphinen, also Glückshormonen, sodass sich Saunabadende nach dem Saunagang entspannt, erfrischt und losgelöster fühlen. Das mentale Wohlbefinden wird gestärkt. Ebenso wie das Immunsystem. Denn regelmäßiges Saunieren tut der Gesundheit auch durch den ausgeglichenen Hormonspiegel viel Gutes.

Saunieren als Regenerationsmaßnahme – aber richtig

Wer Saunieren als integralen Bestandteil seines Regenerationsprogramms nutzt, wird schnell erleben, was für ein effektives Doppel Sport und regelmäßige Saunabäder abgeben. Aber wie oft sollte man die Sauna aufsuchen? Zwei bis drei Mal in der Woche sind für viele Saunabadende ideal. Um diese Regelmäßigkeit zu schaffen und das Saunieren noch bewusster in den Alltag einbauen zu können, ist eine Sauna in den eigenen vier Wänden ideal. KLAFS bietet hierfür Wellnessvergnügen für jede Wohnsituation. Beispielsweise findet die platzsparende und ausfahrbare S1 SAUNA sehr gut im Gäste-, Arbeits- oder Badezimmer ihren Platz. Mit ihrem eleganten und stilvollen Design passt sie perfekt in ein wohnliches Umfeld und trägt zum gemütlichen Ambiente bei.

Neben der Regelmäßigkeit ist die Wahl des richtigen Zeitpunkts für den Saunabesuch in Kombination mit Sport besonders wichtig: Die Sauna sollte im Anschluss und nicht vor dem Sport aufgesucht werden – wenn der Körper noch warm, aber der Pulsschlag bereits auf weniger als 100 Schläge pro Minute, besser noch in den Normalbereich (60 bis 80 Schläge/Minute), abgesunken ist. Das kann etwa eine halbe Stunde dauern. Viele Sportler berichten, dass es sogar angenehmer sei, ein bis zwei

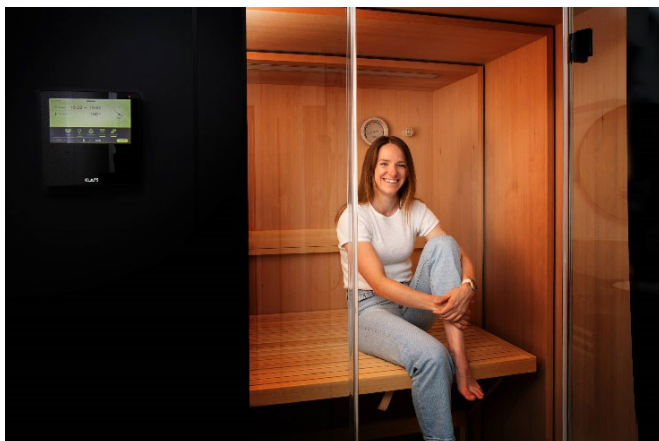
Stunden nach dem Training in die Sauna zu gehen. Dadurch hat der Körper genügend Zeit, um sich etwas zu erholen und die Muskeln zu lockern.

Was nicht vergessen werden darf und nicht nur für Sportler, sondern jeden Saunabadenden gilt: den Körper nach der Sauna durch kalte Duschen oder Kaltwasserbäder ausreichend abzukühlen und die Flüssigkeitsverluste durch ausreichendes Trinken auszugleichen, um den Kreislauf wieder zu normalisieren. Dann kann das Saunabad zum echten Gesundheitsbooster werden.

Saunieren für ein starkes Mindset

Die Sauna bietet damit die perfekte Umgebung, um nach dem Sport abzuschalten und zur inneren Ruhe zu finden. Gerade für Leistungssportler kann das regelmäßige Saunieren dabei helfen, mit dem hohen Druck und den vielen Erwartungen umzugehen – schließlich werden Körper und Geist während des Trainings und Wettkampfs stark beansprucht. Saunieren tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch mental sehr wohltuend. Es ist weit mehr als ein entspannendes Ritual: Das Saunabad ist eine Auszeit, die sich jeder bewusst nur für sich nehmen sollte – einfach abschalten und die Welt draußen lassen. Langfristig gesehen, geht man so gestärkter und ausgeglichener durch Trainingsphasen, Wettkämpfe und letztlich auch den Alltag.

Studie: Toro V, Siquier-Coll J, Bartolomé I. et al. *Effects of Twelve Sessions of High-Temperature Sauna Baths on Body Composition in Healthy Young Men*. International Journal of Environmental Research and Public Health (2021)



Regelmäßige Sauna nach dem Sport für Nadine Fährndrich: Mit ihrer neuen Sauna S1 BLACK kann die Schweizer Profi-Langläuferin nun einfach auf Knopfdruck Saunieren.

Die hohe Qualität und die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile des Saunierens kommen auch in der platzsparenden S1 zum Tragen: Die Muskeln entspannen sich, das Immunsystem wird gestärkt und der Stresspegel nimmt langfristig ab.



— 90 °C

— 60 °C

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.

— 40 °C