

## Langzeitstudie bestätigt: Saunieren wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus



Einfach mal abschalten, tief durchatmen, den Alltag für eine Weile hinter sich lassen: Wer regelmäßig in die Sauna geht, weiß, wie gut das tut. Doch Saunabaden ist nicht nur entspannend, sondern offenbar auch gut fürs Herz! Immer mehr Forschungsergebnisse bestätigen, was KLAFS – Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa – mit seinem Fokus auf ganzheitliches Wohlbefinden seit Jahrzehnten fördert: Regelmäßiges Saunieren wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf und Psyche aus – und kann sogar die Lebensdauer verlängern, wie eine finnische Langzeitstudie wissenschaftlich belegt. Kein Wunder, dass die Sauna, die seit Jahrhunderten Teil der finnischen Kultur ist, auch hierzulande immer mehr an Bedeutung gewinnt. Als Auszeit vom Alltag, aber auch als natürliche Methode zur Förderung der eigenen Gesundheit.

### Langfristiger Trainingseffekt: Gesundheit, die man spüren kann

In Finnland gehört die Sauna fest zum Leben und ist auch für die wissenschaftliche Forschung von Interesse. In der sogenannten Finnish Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study wurden über

20 Jahre mehr als 2.000 Männer mittleren Alters begleitet. Die Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache: Wer regelmäßig in die Sauna geht, kann das Risiko für plötzlichen Herztod deutlich senken. Auch die Sterblichkeit infolge von Herz-Kreislauf- oder anderen Erkrankungen war bei den regelmäßigen Saunagängern signifikant reduziert. Besonders eindrucksvoll: Bei Personen, die 4- bis 7-mal pro Woche saunierten, sank das Risiko für einen plötzlichen Herztod um ganze 63 % – im Vergleich zu Personen, die nur einmal pro Woche in die Sauna gingen. Auch das Risiko, an einem tödlichen Herzinfarkt zu sterben, verringerte sich in dieser Gruppe um 48 %. Doch selbst eine geringere Frequenz zeigt Wirkung: Bereits 2 bis 3 Saunagänge pro Woche reichten, um das Risiko tödlicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 23 % zu reduzieren.

## Wärme mit Wirkung: wie Saunabaden Körper und Geist stärkt

Die Studien zeigen eine klare „Dosis-Wirkungs-Beziehung“: Je öfter man in die Sauna geht, desto besser ist der gesundheitliche Effekt. „Für eine klassische finnische Sauna mit 90 °C empfehlen wir pro Sitzung zwischen 8 und 12 Minuten“, erklärt Markus Gäbele, Leiter Entwicklung & Konstruktion bei KLAFS. „Allerdings hängt die Dauer auch von der Temperatur und dem individuellen Erfahrungsgrad der Saunabadenden ab: Wer bei moderateren Temperaturen zwischen 60 bis 80 °C sauniert oder eine gewisse Saunaroutine entwickelt hat, kann auch etwa 15 Minuten bleiben. Für Anfänger sind kürzere Hitze-Phasen empfehlenswert oder sich auf die unterste Bank zu setzen“, so Markus Gäbele. Die genannten Zeiten dienen allerdings nur als Orientierung, denn entscheidend sind letztlich immer das eigene Hitzeempfinden und das persönliche Wohlbefinden.

## Gefäßtraining und mentale Stärke durch den Temperaturwechsel

Um die bestmögliche gesundheitliche Wirkung zu erzielen, ist der Wechsel zwischen heiß und kalt essenziell. Die Wärme weitet die Blutgefäße, verbessert deren Elastizität, lässt die Herzfrequenz sanft ansteigen und sorgt dafür, dass Stresshormone abgebaut werden. Doch erst die Abkühlung macht diese Wellnessroutine komplett – sie gehört zum Saunabad wie die Kelle zum Eimer: Durch die kühlen Temperaturen ziehen sich die geweiteten Gefäße wieder zusammen – das wirkt sich positiv auf die Elastizität aus und trainiert zusätzlich das gesamte Herz-Kreislauf-System. Das Ergebnis: Der Körper kommt wieder ins Gleichgewicht und man genießt ein erfrischtes, klares Körpergefühl.

Doch Saunabaden trainiert nicht nur Herz und Gefäße, auch die mentale Gesundheit profitiert. Wer sich regelmäßig bewusst Zeit für sich nimmt, lebt entspannter. Und das wirkt sich positiv auf die gesamte Gesundheit aus. So könnte Saunieren sogar neurokognitiven Erkrankungen wie Demenz und

Alzheimer vorbeugen: Männer, die 4- bis 7-mal pro Woche in die Sauna gingen, hatten ein deutlich geringeres Risiko, von diesen Krankheiten betroffen zu sein. Darüber hinaus gibt es erste Hinweise darauf, dass regelmäßiges Saunabaden auch vor psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder sogar Psychosen schützen kann.

## KLAFS: eine Investition in Gesundheit und Lebensqualität

Eine Sauna ist heutzutage weit mehr als ein Ort der Wärme: Sie ist inzwischen ein integraler Bestandteil des modernen, bewussten Lebensstils. Als Pionier im Wellnessbereich hat KLAFS die klassische Sauna weitergedacht und eine neue Wohnlichkeit geschaffen. Die Sauna wird durch eine anspruchsvolle Ästhetik, sorgfältige Materialwahl und eine besondere Raumwirkung bewusst in den Wohnbereich integriert und zum natürlichen Teil des täglichen Lebens.

In den letzten Jahren hat der Weltmarktführer diese Entwicklung weitergeführt. Aus dem ästhetischen Ansatz ist ein ganzheitliches Konzept geworden – eine Architektur für alle Sinne, die Körper und Geist gleichermaßen guttut. Ob als stilvolles Design-Objekt im Wohnraum, als naturnahes Gartenrefugium oder maßgeschneidertes Private-Spa: Wellnessräume werden so gestaltet, dass sie wirken – auf den Körper, aber auch auf die Stimmung. Dafür spielen nicht nur Materialien eine Rolle, sondern auch Lichteinfall, die Beleuchtung, Aromen, Klänge, Oberflächenstrukturen oder Raumwirkung. In diese umfangreiche ganzheitliche Planung fließen dabei Erkenntnisse aus Architektur, Psychologie und Naturwahrnehmung – der Biophilie – ein. Durch das perfekte Zusammenspiel hat es KLAFS geschafft, Räume der Ruhe, Kraft und positiven Emotionen zu gestalten. KLAFS Wellnessoasen sind damit mehr als nur funktional: Sie entschleunigen, stärken das emotionale Wohlbefinden und inspirieren zu mehr Achtsamkeit, Gesundheit und Lebensqualität.



©Alex Gretter

Bilder (insofern nicht anders angegeben): ©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 Raumparsauna 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.

## Quellen Studie

Laukkanen T, Khan H, Zaccardi F, Laukkanen JA. Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events. *JAMA Intern Med.* 2015;175(4):542–548, [doi:10.1001/jamainternmed.2014.8187] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705824/>  
Tanjaniina Laukkanen, Setor Kunutsor, Jussi Kauhanen, Jari Antero Laukkanen, *Sauna bathing is inversely associated with dementia and Alzheimer's disease in middle-aged Finnish men, Age and Ageing, Volume 46, Issue 2, March 2017, Pages 245–249, <https://academic.oup.com/ageing/article/46/2/245/2654230>*