

Saunieren als EM-Erfolgsrezept? Optimal regenerieren nach dem Sport

Die Europameisterschaft 2024 ist gestartet und ganz Europa fiebert mit den besten Fußballteams des Kontinents mit. Dabei dreht sich hinter den Kulissen alles um die optimale Vorbereitung und Regeneration der Mannschaften, um Höchstleistungen zu erbringen. Doch selbst die besten Spieler sieht man nicht selten von Krämpfen geplagt auf dem Platz liegen. Ein erholsames Saunabad kann da wahre Wunder bewirken. Und KLAFS – Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa – weiß genau, welche: Denn die regelmäßige Wärmeeinwirkung kann die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Athleten stärken.



WM 2014: Weltmeister dank Saunieren im Team?

Zahlreiche Profisportler und Hobbysportler haben längst erkannt, dass der regelmäßige Gang in die Sauna ein unverzichtbarer Bestandteil eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts und der Regeneration ist. Darunter offenbar auch der ehemalige Fußballspieler und Weltmeister Benedikt Höwedes, der im Podcast „Spielmacher - Der EM-Talk mit Sebastian Hellmann und 360Media“ berichtet, dass Saunabäder ständige Begleiter während der WM 2014 in Brasilien waren. Was angefangen habe mit drei, vier Leuten, endete mit gemeinsamen Sauna-Abenden des gesamten Teams. Nicht nur ein großartiges Mittel für die Verbundenheit innerhalb der Mannschaft, sondern auch eine Wohltat für Körper und Geist! Wurde Deutschland vielleicht deshalb Weltmeister?

Regeneration und Muskelwachstum durch Saunieren schneller

Denn die positiven Effekte des Saunierens werden von vielen Sportlern trotz allem immer noch oft unterschätzt. Einer der Hauptvorteile des Saunierens nach dem Training oder Wettkampf ist die Förderung der Durchblutung. Die Hitze erweitert die Blutgefäße, verbessert den Blutfluss im gesamten Körper und trägt dazu bei, dass der Körper sich schneller von Belastungen erholt. Dieser Effekt sorgt außerdem dafür, dass mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den Muskeln transportiert werden, was nicht

nur Muskelverspannungen lösen, deren Flexibilität verbessern und die Leistungsfähigkeit steigern, sondern auch die Erholung nach dem Training oder Wettkampf beschleunigen kann. Laut einer Studie des International Journal of Environmental Research and Public Health aus dem Jahr 2021 kann ein Saunagang sogar gezielt das Muskelwachstum fördern und den Mineralgehalt in den Knochen positiv beeinflussen.

Saunieren für gesünderen Schlaf

— 90 °C

Besonders wohltuend ist das Saunieren aber auch vor dem Schlafen. Durch die Wärmeeinwirkung ist der Körper nicht nur erholt, auch die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird angekurbelt, sodass der Übergang in einen tiefen und erholsamen Schlaf leichter fällt. Dies bestätigt auch Prof. Dr. Resch, Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung in Hof/Saale: „Wer regelmäßig in die Sauna geht, fühlt sich durch die längeren und intensiveren Schlafphasen wesentlich ausgeruhter und frischer.“

Saunieren gegen Leistungsdruck und Stresshormone

— 60 °C

Durch das Saunieren wird der Körper in einen Zustand der Entspannung versetzt, was zu einer Senkung des Stresshormonspiegels führt. Dies fördert nicht nur die Regeneration von Muskeln, Sehnen und Bändern, es bietet auch eine Vielzahl von Vorteilen für das mentale Wohlbefinden. Saunieren senkt den Cortisolspiegel, sprich Stresshormone, und fördert im Gegenzug die Ausschüttung von Endorphinen, also Glückshormonen, sodass sich Saunabadende nach dem Saunagang entspannt und erfrischt fühlen. Und da ein niedriger Cortisolspiegel das Immunsystem stärkt, kann vor allem regelmäßiges Saunieren der Gesundheit viel Gutes tun. Die Sauna bietet damit die ideale Umgebung, um nach dem Sport abzuschalten und zur inneren Ruhe zu finden. Gerade Leistungssportlern kann das dabei helfen, mit dem hohen Druck und den vielen Erwartungen umzugehen, schließlich werden Körper und Geist während des Trainings und Wettkampfs stark beansprucht.

— 40 °C

Bild: ©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 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.

— 90 °C

— 60 °C

— 40 °C