



Tag der Sauna läutet erfolgreich Saisonstart ein

Sept. 2022

Für viele ist er bereits ein fester Termin im Kalender: der Tag der Sauna am 24. September. Wenn die Luft draußen kühler und die Tage wieder kürzer werden, beginnt für viele Gesundheitsbewusste die Sauna-Jahreszeit. Um den Start in die Sauna-Hochsaison gebührend zu feiern, rief der Deutsche Sauna-Bund 2014 den nationalen Aktionstag ins Leben.

Der Tag der Sauna, der vom Deutschen Sauna-Bund gemeinsam mit vielen Mitgliedsbetrieben veranstaltet wird, fand mittlerweile zum neunten Mal statt. Mehr als 30 Saunaanlagen beteiligten sich wieder mit ideenreichen Aktionen an der erfolgreichen Gemeinschaftsaktion.

Unter dem Motto „SAUNA. Ein gesundes Vergnügen!“ rückte der deutschlandweite Aktionstag in diesem Jahr die positiven gesundheitlichen Aspekte des Saunabadens auf Körper und Psyche in den Fokus. Die beiden vergangenen Coronajahre haben bei vielen ihre Spuren hinterlassen: nicht nur körperlich, sondern auch emotional und psychisch. Bei vielen weniger bekannt ist, dass der Saunabesuch auch im mentalen Bereich seine positive Wirkung entfalten kann. Die starken Wärme- und Kältereize stärken nicht nur das Immunsystem, sondern verbessern auch die Stimmung. Das Gehirn kann loslassen und der Stress des Alltags fällt ab.

Neben den gesundheitlichen Angeboten kamen am Tag der Sauna aber auch der Fun- und Wellness-Faktor nicht zu kurz. So verwöhnten manche SaunabetreiberInnen ihre Gäste sogar kulinarisch: beginnend mit einem Sektfrühstück bis hin zum Grillfest am Abend. Auch in puncto Aufgüssen wurden die BesucherInnen überrascht. Spezielle Show-Aufgüsse machten den Saunabesuch an diesem Tag zu einem besonderen Erlebnis. Ein Betrieb erfreute seine Gäste gar mit einem Knoblauch-Aufguss. Das klingt kurios, ist aber ein wahrer Aufguss-Geheimtipp: Die markant riechende Knolle gilt als besonders wirksame Heilpflanze.

Für viele teilnehmende Betriebe und ihre Gäste ist der Tag der Sauna mittlerweile zur Institution geworden. Auch in den Medien erfreut er sich immer größerer Beliebtheit. Vor allem über die Sozialen Medien wurde die Werbetrommel eifrig dafür gerührt. Am Ende waren sich so gut wie alle Befragten sicher:
Auch 2023 sind wir wieder beim Tag der Sauna dabei!

