Sauna, stoombad, SANARIUM® of infrarood: zo werken de verschillende warmtebelevingen

Woerden, januari 2026 - De hitte van een klassieke sauna, de vochtige warmte van een stoombad, de verschillende klimaatbelevingen van het SANARIUM® of de warmte van infraroodstraling, iedere vorm van wellness biedt een breed scala aan gezondheidsvoordelen en kan bij regelmatig gebruik een wezenlijk verschil maken voor lichaam en geest. Welke vorm van warmte voor de gebruiker het beste werkt, hangt volledig af van persoonlijke behoeften. KLAFS, wereldwijd marktleider op het gebied van sauna, spa en wellness, weet als geen ander dat wellness geen standaardoplossing is. Met innovatieve sauna's, stoombaden en infraroodoplossingen creëert KLAFS ontspanning op maat, afgestemd op individuele voorkeuren. Want uiteindelijk geldt vooral één regel, de beste warmtebeleving is degene die met plezier en regelmaat wordt toegepast. Maar welke vorm van warmte past het beste bij wie? De experts van KLAFS zetten de voordelen van sauna, stoombad, SANARIUM® en infrarood op een rij.

KLAFS Nederland | Jaap Bijzerweg 5 | 3446 CR Woerden | Telefoon +31 (0)348 748 339 | info@klafs.nl | www.klafs.nl
Perscontact | MIES PR | Michelle de Ruiter | Mobiel +31 (0)6 45740465 | michelle@miespr.nl | www.miespr.nl

Gezond door hitte: de kracht van de Finse sauna

Saunaliefhebbers begrijpen waarom onze Finse buren bekendstaan om hun ontspannen levenshouding. De Finse sauna is daar een vast onderdeel van het dagelijks leven en biedt met haar krachtige, droge hitte diepe ontspanning en innerlijke rust. Met temperaturen tussen 75 en 100 graden Celsius en een lage luchtvochtigheid van 3 tot 15 procent ontstaat een klimaat dat intensief zweten stimuleert en aantoonbaar positieve effecten heeft op lichaam en geest.

De Finse sauna is bijzonder geschikt voor mensen die hun fysieke gezondheid willen versterken. Regelmatig saunagebruik, vier tot zeven keer per week gedurende tien tot vijftien minuten, stimuleert de aanmaak van endorfine, verlaagt stresshormonen, verwijdt de bloedvaten en activeert het hart- en vaatstelsel. Daarmee wordt het risico op acute hartproblemen en ernstige hart -en vaatziekten met wel 63 procent verminderd, blijkt uit een langdurig Fins onderzoek. Daarnaast bevordert de warmte de doorbloeding, versterkt het immuunsysteem en verlicht spier- en gewrichtsklachten - een complete reset voor lichaam en geest. Voor beginners is het aan te raden de saunasessie kort te houden en plaats te nemen op de onderste bank, waar de hitte minder intens is.

Zachte en veelzijdige ontspanning: het SANARIUM®

Wie de klassieke Finse sauna te heet of te droog vindt, ontdekt in het SANARIUM® van KLAFS een weldadig alternatief. Deze speciaal ontwikkelde kacheltechnologie creëert een uniek warmteklimaat en biedt vijf verschillende warmtebelevingen met uiteenlopende klimaatzones – een combinatie van temperatuur en luchtvochtigheid.

KLAFS Nederland | Jaap Bijzerweg 5 | 3446 CR Woerden | Telefoon +31 (0)348 748 339 | info@klafs.nl | www.klafs.nl
Perscontact | MIES PR | Michelle de Ruiter | Mobiel +31 (0)6 45740465 | michelle@miespr.nl | www.miespr.nl

Afhankelijk van de voorkeur verandert de sauna in een tropisch bad, warmeluchtbad, soft stoombad of aromabad.

Het SANARIUM® is ideaal voor wie houdt van mildere, meer individuele of afwisselende sauna-ervaringen. Afhankelijk van stemming en behoefte kiest men de beleving die op dat moment het meest comfortabel aanvoelt. Met temperaturen tussen 40 en 75 graden Celsius en een gereguleerde luchtvochtigheid van circa 10 tot 55 procent ontstaat een aangenaam warm klimaat dat als bijzonder comfortabel wordt ervaren.

Naast comfort biedt het SANARIUM® ook aantoonbare gezondheidsvoordelen. Uit onderzoek van het toonaangevende universitair medisch centrum Charité in Berlijn blijkt dat twee bezoeken per week aan een laagtemperatuursauna op lange termijn de bloeddruk en het cholesterolgehalte kunnen verlagen en doorbloedingsproblemen kunnen verminderen. Professor dr. Resch van het Duitse Instituut voor Gezondheidsonderzoek licht toe dat voor mensen met hoge bloeddruk lagere temperaturen tussen 45 en 60 graden Celsius in combinatie met een hogere luchtvochtigheid bijzonder geschikt zijn.

Hiermee is het SANARIUM® niet alleen ideaal voor saunabeginners en mensen die gevoelig zijn voor hitte, maar biedt het ook een toegankelijke en comfortabele saunavorm voor mensen met bloedcirculatieproblemen of hoge bloeddruk.

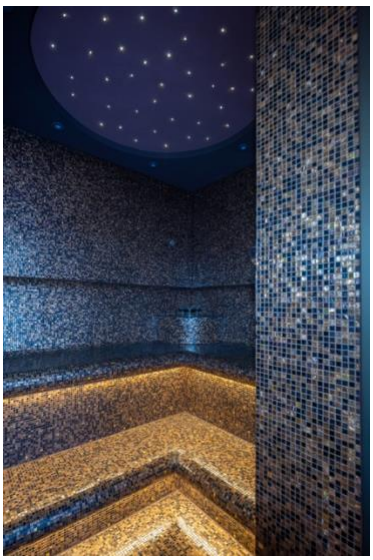
KLAFS Nederland | Jaap Bijzerweg 5 | 3446 CR Woerden | Telefoon +31 (0)348 748 339 | info@klafs.nl | www.klafs.nl
Perscontact | MIES PR | Michelle de Ruiter | Mobiel +31 (0)6 45740465 | michelle@miespr.nl | www.miespr.nl

Stoombad: self-care met zachte warmte

Wie warmte graag vochtig en direct op de huid ervaart, vindt in het stoombad een bijzonder milde en tegelijkertijd effectieve vorm van ontspanning. Bij temperaturen rond de 45 graden Celsius en een luchtvochtigheid van 100 procent ontstaat een zacht, omhullend klimaat.

Ondanks de lagere temperatuur biedt het stoombad een diep en weldadig warmtegevoel met een positief effect op de gezondheid. Het verzorgt de huid, opent de luchtwegen en bevordert innerlijke balans. In moderne thuis-spa's wint het stoombad steeds meer aan populariteit als self-care-ritueel. In vergelijking met de klassieke sauna is de vochtige warmte aanzienlijk zachter en daardoor ook zeer geschikt voor mensen die hun lichaam minder zwaar willen belasten.

KLAFS Nederland | Jaap Bijzerweg 5 | 3446 CR Woerden | Telefoon +31 (0)348 748 339 | info@klafs.nl | www.klafs.nl
Perscontact | MIES PR | Michelle de Ruiter | Mobiel +31 (0)6 45740465 | michelle@miespr.nl | www.miespr.nl



Infrarood: pijnverlichting door warmte die diep doorwerkt
Infraroodwarmte biedt een geheel andere, maar even weldadige toepassing. Waar de klassieke sauna zorgt voor intens zweten, biedt infrarood een zachte, diepwerkende ontspanning zonder hoge temperaturen. In plaats van de lucht te verwarmen, werkt infrarood met milde stralingswarmte die diep in de weefsellagen van de huid doordringt en zo bijdraagt aan pijnverlichting en celregeneratie. Met temperaturen tussen 40 en 46 graden Celsius is dit de zachtste vorm van warmtebeleving.

Deze gerichte warmte werkt bijzonder effectief op de rug en helpt bij het verminderen van pijnlijke spanningen in rug, schouders en nek. Ook slijtagegerelateerde gewrichtsklachten en veelvoorkomende rugpijn kunnen door infrarood worden verlicht. Daarmee is infrarood ideaal voor mensen met vastzittende spieren en voor iedereen die rugklachten op een natuurlijke manier wil tegengaan. Daarnaast is infrarood de perfecte keuze na een intensieve sporttraining of een lange werkdag. De milde warmte stimuleert de doorbloeding en stofwisseling, ondersteunt spierherstel en bevordert innerlijke rust. Dankzij de zachte warmteafgifte is deze toepassing bovendien bijzonder geschikt voor mensen die rekening willen houden met hun hart en vaatstelsel.

De verschillende warmtebelevingen laten zich op uiteenlopende manieren integreren in de woonomgeving. KLAFS vertaalt deze kennis naar doordachte oplossingen die passen bij verschillende leefsituaties.

KLAFS Nederland | Jaap Bijzerweg 5 | 3446 CR Woerden | Telefoon +31 (0)348 748 339 | info@klafs.nl | www.klafs.nl
Perscontact | MIES PR | Michelle de Ruiter | Mobiel +31 (0)6 45740465 | michelle@miespr.nl | www.miespr.nl

Van compact tot gecombineerd: infraroodoplossingen voor thuis

KLAFS biedt een breed scala aan innovatieve infraroodoplossingen, variërend van ruimtebesparende infraroodcabines tot praktische infraroodstoelen en infraroodtoepassingen voor in de sauna. De uitschuifbare KLAFS S1 INFRAROOD HANDMATIG is in ingeschoven positie slechts 45 centimeter diep en kan met de hand eenvoudig worden uitgeschoven dankzij een soepel lopend mechanisme. De InfraPLUS SMART SEAT neemt nog minder ruimte in en kan net als de infraroodcabine eenvoudig worden aangesloten op een standaard stopcontact. Door de flexibele montage is deze infraroodstoel in vrijwel iedere ruimte te integreren.

Wie de infraroodrugleuning InfraPLUS combineert met een sauna, kan per moment kiezen voor de gewenste warmtebeleving en profiteren van de bijbehorende voordelen. Met deze aanvulling wordt elke sauna getransformeerd tot een veelzijdige wellnessoase.

Of het nu gaat om sauna, stoombad, SANARIUM® of infrarood, de individuele en op maat gemaakte oplossingen van KLAFS omhullen lichaam en geest met behaaglijke warmte en dragen bij aan meer welzijn en gezondheid, gewoon bij jou thuis.

KLAFS Nederland | Jaap Bijzerweg 5 | 3446 CR Woerden | Telefoon +31 (0)348 748 339 | info@klafs.nl | www.klafs.nl
Perscontact | MIES PR | Michelle de Ruiter | Mobiel +31 (0)6 45740465 | michelle@miespr.nl | www.miespr.nl

www.klafs.nl.

Noot voor de redactie:

Voor vragen, informatie, beelden en brochures kunt u contact opnemen met: MIES PR, Michelle de Ruiter, Michelle@miespr.nl of tel: +31 (0)6 45740465.

Downloadlink voor tekst en beelden:

https://miespr.filecamp.com/s/o/PB_KLAFS_warmtebelevingen

Over KLAFS:

KLAFS creëert sinds 1928 ontspanningsruimtes voor lichaam en geest. Keer op keer weet het bedrijf te verrassen met baanbrekende innovaties, zoals de ruimtebesparende S1 SAUNA, die met een druk op de knop binnen 20 seconden verandert van het formaat van een wandkast in een volledig functionele sauna. Dankzij deze innovatiekracht is KLAFS uitgegroeid van een klein familiebedrijf tot een wereldwijde marktleider. Vandaag de dag werken er meer dan 800 medewerkers om aan de steeds hogere eisen van klanten te voldoen - en deze te overtreffen. Van kleine privésauna's tot luxe hotelspa's. En dat doen ze overal ter wereld, met deskundig advies van zorgvuldig opgeleide technische adviseurs en service ter plaatse door ervaren teams. Als trendsetter in de sauna-, zwembad- en spa-industrie investeert KLAFS voortdurend in onderzoek en ontwikkeling, bijvoorbeeld om de energie-efficiëntie van zijn producten verder te verhogen.