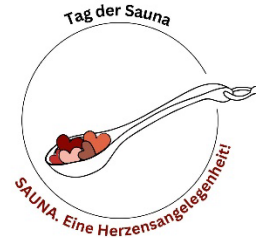


# Pressemitteilung

**24. September 2024:**

## Tag der Sauna in Deutschland

**Motto: „SAUNA. Eine Herzensangelegenheit!“**



**Bereits seit zehn Jahren wird deutschlandweit der Tag der Sauna gefeiert. Das Motto in diesem Jahr: „SAUNA. Eine Herzensangelegenheit!“**

**Das diesjährige Motto fokussiert das menschliche Herz als "Motor des Lebens" und sein Zusammenspiel mit der Saunawärme. Es werden u.a. Fragen behandelt wie: Was passiert mit einem Herzschrittmacher in der Sauna? Darf ich bei Herzschwäche in die Sauna?**

Zum Ende des Spätsommers und Start der Saunasaison zieht es wieder viele Menschen in die Sauna. Die letzten warmen Sonnenstrahlen werden in den Außenbereichen der Saunananlagen genossen und den ersten kalten Tagen wird in der Schwitzkabine getrotzt. In Deutschland gibt es mehr als 2.000 öffentliche Saunananlagen, die von gut 16 Millionen Saunagästen pro Jahr (Stand vor Corona) besucht werden.

Viele Saunagäste suchen nach Entspannung und wollen etwas für ihre Gesundheit tun. Bei anderen Besuchenden stehen erlebnisorientierte Aufgüsse und Events im Vordergrund. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten werden die vielfältigen Formen des gesunden Saunabades am Tag der Sauna in den Mitgliedsbetrieben des Deutschen Sauna-Bundes angeboten. Die Badegäste erwartet ein unterhaltsames Programm und sie haben die Möglichkeit neues Wissen über das eigene Herz und Saunabaden zu erlangen sowie altes aufzufrischen.

Der Tag der Sauna ist eine Gemeinschaftsaktion des Deutschen Sauna-Bundes mit seinen Mitgliedern, die jedes Jahr zu Beginn der Saunasaison am 24. September stattfindet. Der Aktionstag erfreut sich mit jedem Jahr großer Beliebtheit. Eine Übersicht der teilnehmenden Saunabetriebe und ihre Aktionen werden auf der Website [www.tagdersauna.de](http://www.tagdersauna.de) veröffentlicht.

**Websites**

www.tagdersauna.de

www.saunaindeutschland.com

www.facebook.com/DeutscherSaunaBund

https://www.linkedin.com/company/80036258

**Kontakt**

*Deutscher Sauna-Bund e.V.*

*Jennifer Schönbohm*

*Meisenstraße 83*

*33607 Bielefeld*

*Tel.: 0521 / 9 66 79 -22*

[j.schoenbohm@sauna-bund.de](mailto:j.schoenbohm@sauna-bund.de)

*www.sauna-bund.de*