Information für die Presse

24. September 2014 - Sperrfrist -

Gesundheitliche und soziale Motive für den Saunabesuch 2014: Fazit der GEFAS-Befragungsstudie im Auftrag des Deutschen Sauna-Bundes e.V.

Saunabaden ist heute beliebter als je zuvor. Jeder dritte Deutsche war in den vergangenen 12 Monaten mindestens einmal in einer Sauna. Besonders unter den jungen Erwachsenen ist der gelegentliche Saunabesuch zunehmend beliebt. Menschen über 50 besuchen gern regelmäßig die Sauna.

Dies sind die wesentlichen Ergebnisse einer repräsentativen Befragung zu gesundheitlichen und sozialen Motiven des Saunabesuchs, die der Deutsche Sauna-Bund vor kurzem in Auftrag gegeben hat. Dr. Wolfgang Settertobulte von der Gesellschaft für angewandte Sozialforschung (GEFAS), der die Studie durchgeführt hat, fasst die Resultate wie folgt zusammen:

Die Trends drücken einen Generationenwandel bezüglich der Motive zum Saunabesuch aus. Während für die Generation 50+ der Gesundheitsaspekt in Vordergrund steht, nutzen immer mehr Jüngere die Sauna ausschließlich als Erholung und zur Förderung des eigenen Wohlbefindens. Für Menschen, die häufig oder regelmäßig in die Sauna gehen, ist die Sauna jedoch ein nahezu selbstverständlicher Teil ihres gesundheitsorientierten Lebensstils.

Immer mehr Menschen sehen den Saunabesuch als einen Kurzurlaub vom Alltag. Dies gilt vor allem für diejenigen im mittleren und späten Erwerbsalter. Angebote, die neben der klassischen Sauna das besondere Erlebnis in einem exotischen Ambiente bieten, sind daher zunehmend beliebt.

Die Funktion der Sauna als sozialer Treffpunkt und Ort, an dem man Kontakte und Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern pflegen kann, ist im Mutterland Finnland ein wesentlicher Teil der Saunakultur. In Deutschland scheint dies eher zweitrangig zu sein, offenbar steht hier das individuelle Erlebnis von Wohlbefinden und Erholung im Vordergrund. Vor allem für diejenigen, die nur gelegentlich eine Sauna besuchen, spielt dieser Aspekt eine geringe Rolle. Auch unter den häufigen bzw. regelmäßigen Saunagängern sehen deutlich weniger als die Hälfte der Befragten die Pflege sozialer Kontakte als Teil ihres Saunabesuchs an. Ausnahme bilden hier Männer, die regelmäßig in die Sauna gehen.

Das Erleben von Gemeinschaft in der Sauna ist wahrscheinlich eine Frage der Erfahrung: Der Saunabesuch wird von den Befragten nicht unbedingt mit einem gemeinschaftlichen Erlebnis in Verbindung gebracht. Vor allem Frauen sehen dies häufiger skeptisch. Je häufiger die Menschen jedoch die Sauna besuchen, umso häufiger sehen sie auch dieses Gemeinschaftserleben als qualitativen Teil ihres Saunabesuchs.

Das positive Image der Sauna herrscht auch bei vielen vor, die bisher noch nie in einer Sauna waren. Die Verbindung von Wohlbefinden und einem gesunden Lebensstil wird von denen, die bisher nie in einer Sauna waren, etwa gleich häufig oder sogar etwas häufiger gesehen wie von sporadischen Saunabesuchern. Auch der Urlaubsaspekt des Saunabesuchs und das mögliche Gemeinschaftserlebnis sind in den Erwartungen der bisher Unerfahrenen präsent.

Kontakt:

Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld
Hans-Jürgen Gensow
Tel.: 0521/ 9 66 79-18
Fax: 0521/ 966 79-19
hans-juergen.gensow@sauna-bund.de
www.tagdersauna.de
www.saunabund.de
www.saunaindeutschland.de