

## PRESSEMITTEILUNG

Juli 2025



---

### Tag der Sauna 2025 – National gefeierter Auftakt für eine Zeit der inneren Ruhe

**Motto: „SAUNA. Dein Weg zu innerer Ruhe!“**

Bereits zum wiederholten Mal wird der **Tag der Sauna** deutschlandweit gefeiert – ein Aktionstag, der sich seit seiner Einführung im Jahr 2014 durch den Deutschen Sauna-Bund zu einem festen Termin im Kalender vieler Saunagäste und Saunabetriebe entwickelt hat. Pünktlich zu Beginn der kühleren Jahreszeit lädt dieser Tag dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sich bewusst eine Auszeit vom hektischen Alltag zu gönnen.

Das diesjährige Motto **„SAUNA. Dein Weg zu innerer Ruhe!“** rückt die wohltuenden mentalen und körperlichen Effekte des Saunierens in den Fokus. Ob bei meditativen Atemübungen, Klangschalen-Zeremonien oder innovativen Aufgussritualen – Saunagänge bieten einen geschützten Raum, um zu entschleunigen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.

Eine aktuelle Studie aus Schweden belegt zudem die positiven gesundheitlichen Auswirkungen regelmäßiger Saunabesuche: Sie stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Schlafqualität und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Damit wird die Sauna einmal mehr als ganzheitlicher Rückzugsort erlebbar – eine echte Ruheoase.

Mit dem Ende des Spätsommers und dem Start der Sauna-Hochsaison zieht es jedes Jahr Millionen Menschen in die Schwitzkabinen. Während draußen die letzten Sonnenstrahlen genossen werden, sorgen die ersten kühlen Tage drinnen für volle Saunakabinen. In Deutschland gibt es über **2.000 öffentliche Saunaanlagen**, die jährlich von rund **16 Millionen Gästen** besucht wurden.

Der Deutsche Sauna-Bund möchte mit dem **Tag der Sauna** bestehende Besucherbindungen vertiefen, aber auch neue Gäste zum Saunabaden einladen und das positive Image der Sauna weiter stärken. Die mediale Aufmerksamkeit und die wachsende Beliebtheit des Aktionstags zeigen: Saunieren liegt im Trend – als gesunde Auszeit vom Alltag.

**Am Tag der Sauna 2025 heißt es wieder: „Wir sind dabei!“ – für mehr Gelassenheit, Gesundheit und innere Ruhe.**

Der Deutsche Sauna-Bund wünscht allen teilnehmenden Betrieben viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung – und allen Gästen ein entspannendes Saunaerlebnis.

---

#### Pressekontakt:

Jennifer Schönbohm  
Deutscher Sauna-Bund e.V.  
j.schoenbohm@sauna-bund.de  
www.tagdersauna.de

