

KONGRESSPROGRAMM

XVIII Internationaler Sauna Kongress

25.–27. Oktober 2022 | Messe Stuttgart

Dienstag 25. Okt. 2022 Raum: C1.1.2 08.30-09.00 Uhr

Moderation

Rolf-A. Pieper *Kongressleitung*
Jennifer Jaekel *Kongressmanagerin*

Band

Uusikuu – Finnischer Tango

Eröffnungszeremonie

Finnische Botschafterin

Anne Sipiläinen

Präsident Deutscher Sauna-Bund e. V.:

Prof. Dr. Carsten Sonnenberg

Präsident International Sauna Association:

Risto Elomaa

Finnland Institut:

Mikko Fitze

und

Deutsche-Finnische Gesellschaft:

Mari Koskula

Aufguss zur offiziellen Eröffnung des 18. Internationalen Sauna Kongresses durch
Ihre Exzellenz die Botschafterin Anne Sipiläinen

Band

Uusikuu

Einführung in Sauna Aid Association

Präsentation und Video

Mikkel Aaland

Dienstag 25. Okt. 2022 C1.1.2 09.30-11.30 Uhr

Geführter Messerundgang

Rundgang durch die Halle 2 mit Experten der Messe Stuttgart. Anschließend gibt es einen kleinen typisch finnischen Abschlussimbiss von der Deutsch-Finnischen Gesellschaft im Foyer des C1.1.2.



Moderation:

Rolf-A. Pieper

**Moderation:**

Jennifer Jaekel



Themenkreis 1: MEHR ALS SCHWITZEN - SAUNA UND GESUNDHEIT Zeit

Grundlagen und Wirksamkeitsnachweise der Abhärtung durch Sauna

13.00-13.30 Uhr


PD Dr. med. Rainer Brenke:
ehem. Ärztl. Direktor Abteilung Naturheilkunde, Berlin

„Abhärtung“ ist wohl der am meisten akzeptierte medizinische Effekt regelmäßiger Saunaanwendungen. Im vorliegenden Beitrag werden die wichtigsten physiologischen Effekte und Wirkungswege dargestellt. Gleichzeitig wird versucht, die Frage zu beantworten, wie gesichert denn Abhärtungseffekte in epidemiologischer Hinsicht sind. Trotz umfangreicher Veröffentlichungen in den letzten Jahren wird auf diesem Gebiet noch ein deutlicher Forschungsbedarf gesehen.

Lehren aus 50 Jahren Saunastudien – Zeit für standardisiertes Saunaforschungsdesign!

13.30-14.00 Uhr


Prof. Dr. Hans Hägglund:
Universität Uppsala, Schweden

Im Referat werden Studien der Saunaforschung zwischen 1969 und 2018 qualitativ analysiert. Die Bedeutung standardisierter Studiendesigns wird zur besseren Bewertung und Vergleichbarkeit herausgestellt.

Wärmeempfinden und Wärmeakklimatisierung – wie funktioniert das und wofür ist es gut?

14.00-14.30 Uhr


Prof. Dr. Jan Siemens:
Forschungsdekan der med. Fakultät Heidelberg

Die Temperaturerfassung ist eine wichtige sensorische Modalität, die mehrere Funktionen erfüllt. Sie ist nicht nur notwendig, um die Außenwelt wahrzunehmen, auch unsere innere Homöostase erfordert eine präzise Erfassung und Regulierung der Körpertemperatur. Der letztjährige Nobelpreis für Physiologie oder Medizin wurde für die Identifizierung und Charakterisierung der molekularen Grundlagen verliehen, die es uns ermöglichen, Wärme und Kälte wahrzunehmen. In diesem Vortrag werde ich zunächst periphere Temperatursensoren der TRP-Ionenkanal-familie vorstellen und im zweiten Teil sehr aktuelle Erkenntnisse beschreiben, die erklären können, wie eine langfristige Wärmeexposition Hitzetoleranz auslöst.

Die Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung und Saunabaden auf die Herz-Kreislauf-Funktion

14.30-15.00 Uhr


Earric Lee:
Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, Universität von Jyväskylä

Das Referat behandelt eine mehrarmige, randomisierte, kontrollierte Studie, in der die kardiovaskulären Anpassungen an regelmäßiges finnisches Saunabaden in Verbindung mit körperlicher Betätigung in der Allgemeinbevölkerung untersucht wurden.

Kostenfreies Saunieren im Mineralbad Berg (mit dem Gesamt Kongress Ticket)

17.00-19.30 Uhr

Das Mineralbad Berg ist eines der drei Thermalbäder in Stuttgart, der Stadt mit dem größten Mineralwasservorkommen in Westeuropa. Das Mineralbad Berg kann von Gästen mit Gesamtkongresskarte in Badekleidung genutzt werden. Das Bad verwendet Wasser aus staatlich anerkannten Heilwasserquellen. Im Freibad kann dieses kohlensäurehaltige Heilwasser in seiner Natürlichkeit genossen werden, da aufgrund der hohen Konzentration der Quellen keine Chlorung notwendig ist. Ein unvergesslicher Moment nach einem Saunagang, denn das ca. 20 °C kalte Heilwasser auf der durch die Sauna erwärmten Haut prickelt. Das ist einmalig und nur in Stuttgart möglich. Neben dem Schwimmbadbereich können Sie im Mineralbad Berg auch die Saunalandschaft genießen. Diese wird traditionell nach Geschlechtern getrennt betrieben. Das Schwitzen selbst erfolgt unbekleidet, wie es in Deutschland üblich ist. Ob sanftes Schwitzen in der Warmluftkammer mit Aroma bei ca. 60-65 °C oder ein heißer Aufguss in der ca. 90-95 °C warmen Aufgusssauna: Ihre Saunaherzen werden höherschlagen.

Mittwoch 26. Okt. 2022

C1.1.2

09.00-11.30 Uhr

Moderation:

Rolf-A. Pieper



Moderation:

Jennifer Jaekel



Themenkreis 2: QUO VADIS SAUNA?

Zeit

Design and Wellness Trends prägen den nordamerikanischen Saunamarkt Don Genders:

CEO & Gründer von Design for Leisure, Austin in Texas

In diesem Vortrag wird Don Genders, CEO von Design for Leisure und Vorsitzender der Hydrothermal-Initiative des GWI, die derzeitige Saunalandschaft in Nordamerika und darüber hinaus erkunden, Chancen und globale Trends aufzeigen und gleichzeitig auf die Herausforderungen und Missverständnisse eingehen, mit denen man in einer Region konfrontiert ist, in der das Saunabaden nicht zur kulturellen Norm gehört.

09.00-09.30 Uhr



Die Bedeutung eines zielgruppenorientierten Saunakonzeptes – Am Beispiel der Therme Wien und des SILENT SPA

09.30-10.00 Uhr

Georg Wiesauer:

Thermenleitung vom Therme Laa-Hotel und des SILENT SPA, Österreich

Die Bedeutung zielgruppenorientierter Saunakonzepte wird am Beispiel der Therme Wien und des SILENT SPA erläutert. Es werden Einblicke in die Konzeptionen der größten Stadttherme Europas und des Premium Day Spa "SILENT SPA" in Österreich gegeben.



Wie kann die Online-Sauna-Community die Begeisterung für die Sauna in Japan steigern?

10.00-10.30 Uhr

Yu Suzuki:

CEO vom Skyspa Yokohama, CEO vom Sauna Ikitai, Japan

Die Sauna zieht immer mehr Japaner in ihren Bann, vor allem junge Menschen und Frauen. Der Hauptgrund für diese wachsende Sauna-Begeisterung ist die Online-Sauna-Community. Das Referat beschreibt, wie die Online-Sauna-Community. Suzukis These nach ist SAUNA IKITAI Grund dafür. SAUNA IKITAI ist einer der größten Saunasuch- und Social-Media-Dienste in Japan. Der Service bedient rund 1,4 Millionen Saunaliebbabende monatlich mit Informationen.



René Pier:

10.30-11.00 Uhr

Freier Innenarchitekt, Mitglied des Landesvorstandes der Architektenkammer Baden-Württemberg

Der Vortrag behandelt den kommenden globalen Trend innerstädtische Badehäuser wieder zu beleben. Dies könnte eine Herausforderung für Investoren und Kommunen sein. Gesundheitsvorsorge könnte mit Badehäusern in innerstädtischen Lagen näher an die Menschen herankommen und Teil der Transformation der Innenstädte sein.



Mittwoch 26. Okt. 2022

C1.1.2

13.00-15.30 Uhr

Moderation:

Rolf-A. Pieper



Moderation:

Jennifer Jaekel



Themenkreis 3: ÖKOLOGISCHE UND TECHNISCHE HERAUSFORDERUNGEN FÜR SAUNABAU UND -BETRIEB

Zeit

Optimierter energetischer Sauna- und Badebetrieb im Fokus der aktuellen weltweiten Ressourcen

13.00-13.30 Uhr

Hans-Helmut Schaper:

Geschäftsführer und Gesellschafter der Planungsgruppe VA, Hannover

Wie können Sauna- und Badeanlagen in Zukunft unter den aktuell geänderten Bedingungen der Energiebereitstellung noch betrieben werden? Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Sauna- und Badebetrieb ohne den Verbrauch von fossilen Ressourcen und damit klimaneutral zu realisieren. Dezentrale Lösungen stehen dabei im Vordergrund.



Die Positionierung von Wellness – Hotel - Retreats

13.30-14.00 Uhr

Hans Dolman:

Quality Wellness Resorts; Gründer und Hauptaktionär, Niederlande

Hans Dolman wird Sie in das Konzept von den Quality Wellness Resorts einführen. Dazu gehört die nachhaltige Wirtschaft ebenso, wie die Führung der Mitarbeiter. Es werden verschiedene nachhaltige Maßnahmen vorgestellt, mit der die Wellnessresorts ihre soziale Verantwortung wahrnehmen.



Energieeffizienz in öffentlichen Saunabädern

14.00-14.30 Uhr

Markus Gäbele:

Dipl.-Ing., Prokurist und Leiter Entwicklung und Kontruktion bei KLAFS, Schwäbisch Hall

Beim Betrieb öffentlicher Saunaanlagen spielen Wirtschaftlichkeit und Sicherheit eine wichtige Rolle. Einsparpotentiale werden dabei oft nicht erkannt und realisiert. Bei Sauna und Dampfbad bieten sich gleich mehrere an. Diese Möglichkeiten des nachhaltigen Energiemanagements werden im Vortrag aufgezeigt. Auf die Bedeutung einer unkomplizierten Wartung wird hingewiesen.



Null-Energie Sauna: Schwitzen fürs Klima - in Deutschland und an jedem Ort der Welt

14.30-15.00 Uhr

Prof. Dr. André Thess:

Lehrstuhl für Energiespeicherung an der Universität Stuttgart; Direktor des Instituts für technische Thermodynamik am deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Inhaltlich behandelt das Referat das Beispiel einer solaren energieautarken Familiensauna. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Erläuterung des Grundprinzips der patentierten Null-Energie-Sauna und dem Potenzial für eine klimaneutrale Saunawelt der Zukunft.



HALBTAGES-TOUR: STUTTGARTER BÄDEREXKURSION - VOM MONDÄNEN KURORT ZU KOMMUNALEN BÄDERN ALS TEIL DER DASEINSVORSORGE



Geleitet von René Pier:

Freier Innenarchitekt, Mitglied des Landesvorstandes der Architektenkammer Baden-Württemberg

Reisen Sie mit dem Innenarchitekten René Pier durch die Stadt mit dem größten Mineralwasservorkommen in Westeuropa. Erfahren Sie mehr über die Stadt, ihre Geschichte und über die vielen Besonderheiten. Beginnend am Stand des Deutschen Sauna-Bundes besuchen Sie anschließend ein Bad mit Sauna als Teil der Wohnanlage "Hannibal" aus den 1970er Jahren. Von dort haben Sie einen perfekten Blick auf die Schwäbische Alb und tauchen ein in eine Zeit, in der Gemeinschaft die Architektur prägte.

Die nächste Station führt in die aktuelle Architektursprache mit dem Erlebnisbad F3 und zeigt eine Sauna als Teil der Nahversorgung für die Bürger der Stadt. Freibad und Hallenbad vereint an einem Ort mit einem starken Fokus auf niedrigschwellig zugängliche Entspannung.

Das Kurhaus in Bad Cannstatt bietet dann die beste Gelegenheit, eine Kaffeepause mit regionalen Kuchenspezialitäten einzulegen. An diesem historischen Ort erfahren Sie in zwei Kurzvorträgen, wie alles vor 250 Millionen Jahren begann und was die Zukunft der Sauna bringt. Die Tour endet in der Stuttgarter Innenstadt mit einem kurzen Rundgang durch das Stadtzentrum und der Möglichkeit zum Abendessen.

Übersetzung:

Claudia Schaffert

Graduierte Konferenzdolmetscherin (PGDip)



**Die Möglichkeit zur Ticketbuchung sowie die Teilnahmebedingung
finden Sie hier:**

