



Gewidmet dem unbekanntem Saunameister,  
der bestens geschult und motiviert  
vielfach nur als Aufgießer wahrgenommen wird.

Ich danke der besten Ehefrau für die schöne gemeinsame Zeit,  
jetzt und in der Zukunft allemal.



*Man ist glücklich verheiratet, wenn man  
lieber heimkommt als fortgeht.*

**Heinz Rühmann**

\* 7. März 1902 † 3. Oktober 1994

**Christian Dohrn**

# **Der Saunatester**

**Das professionelle Sauna-Handbuch  
Aus Theorie wird Praxis**



© 2017 Christian Dohrn

Umschlag, Illustration: Christian Dohrn

Erstausgabe erschienen im November 2014,

2. aktualisierte Auflage im Februar 2016.

3. aktualisierte und überarbeitete Auflage Oktober 2017

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-8495-9686-6

Hardcover 978-3-8495-9687-3

E-Book 978-3-7439-6782-3

Druck in Deutschland und weiteren Ländern.

Bildrechte:

Seiten 1 und 2 - tredition GmbH, Hamburg

Seiten 50 und 88 - Christian Dohrn

Die weiteren verwendeten Bilder und Grafiken sind gemeinfrei entsprechend der Verzichtserklärung CCO 1.0 <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.de>

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Vorwort

Der Wellnesshype als einer der ganz großen Megatrends der vergangenen zwanzig Jahre hat seinen Höhepunkt überschritten. Der Markt ist übersättigt mit einer Vielzahl von mehr oder weniger attraktiven Wellness- und Saunaanlagen. Der Begriff „Wellness“ wird geradezu inflationär benutzt. Es ist an der Zeit und liegt an Ihnen, die Spreu deutlich vom Weizen zu trennen; dieses Buch wird Ihnen die Werkzeuge dafür an die Hand geben.

Der Autor bildet seit 2004 Mitarbeiter in Form von mehrtägigen Inhouse-Schulungen zum Saunameister aus. Er optimiert die Qualität von SPA-Anlagen sowohl unter Zuhilfenahme von „Mystery Checks“ als auch der Überprüfung von Arbeitsabläufen und Organisationsstrukturen. Das Angebot finden Sie im Internet unter [Saunapro.de](http://Saunapro.de). Das gesamte Dienstleistungsangebot steht in Deutschland, Österreich, Südtirol und der Schweiz zur Verfügung.

Selbstverständlich lassen die Anekdoten und Hinweise keine Rückschlüsse auf die Auftraggeber zu. Letztendlich richtet sich meine Arbeitsweise als gebürtiger „Hamburger Jung“ stets nach der traditionellen „Hanseatischen Kaufmannstradition“; vertrauensvoll, korrekt und verlässlich.

Die Redakteure vieler Zeitschriften und Magazine sowie Video-Produzenten fühlen sich regelmäßig im frühen Herbst veranlasst, „**Saunaratgeber**“ zu publizieren - da staunt mitunter der Laie und der Fachmann wundert sich. Lassen Sie sich künftig kein X mehr für ein U vormachen und profitieren auch Sie von meinem einen oder anderen wohlgemeinten Ratschlag und Insiderwissen. „Der Saunatester“ wird Sie mitunter zum Schmunzeln bringen und vielleicht sogar veranlassen, bisherige Verhaltensweisen zu überdenken ?

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Ein ganz normaler Saunatag</b>	<b>10</b>
<b>Empfehlungen und Hinweise zum Buch</b>	<b>14</b>
<b>Die verschiedenen aktuellen Badeformen</b>	<b>17</b>
<b>Heißluftbäder</b>	<b>18</b>
Die klassische finnische Sauna .....	18
<b>Warmluftbäder</b>	<b>20</b>
Die bekanntesten Warmluftbäder .....	20
Die Infrarotkabine .....	23
Das Tepidarium .....	24
Das Caldarium .....	24
<b>Orientalische Badeformen</b>	<b>24</b>
Das Hamam .....	25
Das Rasul- / Serrailbad .....	25
<b>Dampfbäder</b>	<b>26</b>
Das Dampfbad .....	26
Die Banja .....	26
<b>Der Außenbereich und Kalträume</b>	<b>27</b>
Der Außenbereich .....	27
Der Kaltluftraum .....	27
Der Schneeraum .....	28
<b>Wasseranwendungen und Bäder</b>	<b>28</b>
Die klassischen Wasseranwendungen .....	28
Warme Wasserbäder .....	29
<b>Was Sie erwarten dürfen und auch sollten</b>	<b>31</b>
Erreichbarkeit - Anfahrt .....	32
Der Ersteindruck .....	33
Check In - der Kassenbereich .....	33
Der Umkleidebereich .....	34
Die Reinigungsduschen .....	35
<b>Endlich - der Saunabereich</b>	<b>36</b>
Im Eingangsbereich .....	36
Die Schwitzmöglichkeiten .....	37

Der Aufguss	.....	38
Die Abkühlmöglichkeiten	.....	40
Ruheräume	.....	40
Das Saunapersonal	.....	41
Gastronomie	.....	42
Fazit und Empfehlungen	.....	42
<b>Geschriebene Regeln / Verhaltenshinweise</b>		<b>45</b>
Benutzung einer Sauna / Schaubild 90° C	.....	50
Wärmeübertragung	.....	51
<b>Gesundheitsbewusstes Saunieren</b>		<b>52</b>
Chronologischer Ablauf	.....	53
<b>Im Detail</b>		<b>54</b>
Zuerst Sport - dann saunieren	.....	55
Trinken vor, während und nach dem Sport	.....	55
Solarien	.....	56
Körperreinigung	.....	56
Sie benötigen für Ihren Saunabesuch	.....	57
Nur eine Heißluftkabine	.....	58
Nach dem Verlassen der Saunakabine	.....	59
Die Kaltwasseranwendungen	.....	59
Das warme Fußbad	.....	60
Die Ruhephase	.....	60
Körperliche Auswirkungen des Saunabades	.....	62
Der Kneippguss	.....	63
<b>Sauna und Gesundheit</b>		<b>66</b>
<b>Gesundheitliche Vorteile des Saunabades</b>		<b>67</b>
Indikationen eines Saunabesuches	.....	68
<b>Wann ist von einem Saunabad abzuraten</b>		<b>69</b>
Kontraindikationen eines Saunabesuches	.....	69
Sauna und Körperbehinderung	.....	70
Sauna in der Schwangerschaft	.....	70
<b>Kinder in der Sauna</b>		<b>71</b>
Gesundheitliche Aspekte	.....	71
Gesellschaftliche Zwänge	.....	72

<b>Der Aufguss</b>	<b>75</b>
Was ist ein Aufguss	76
Der Ablauf des Aufgusses	76
Wieviel Wasser auf die Steine?	79
Welche Wirkung hat ein Aufguss	80
<b>Verschiedene Aufgussarten</b>	<b>80</b>
Der Aufguss mit Düften	81
Frucht / Obstaufguss	81
Eisaufguss	81
Aufguss mit Alkohol	81
Aufguss mit Mentholkristallen	82
Honigaufguss	82
Salzaufguss	83
Sind Honig- oder Salzaufgüsse sinnvoll?	83
Fächeraufguss	84
Der Wenik-Aufguss	85
Der Show- oder auch Eventaufguss	85
<b>Die Klangmeditation in der Sauna</b>	<b>87</b>
Ablauf eines „Klangschalenaufgusses“	87
<b>Saunaaufgussmittel</b>	<b>89</b>
Grundlagen	90
Duftstoffe	90
Lösungsmittel	92
Emulgatoren	93
Verpackung	93
Etikettierung	94
Das Sicherheitsdatenblatt	96
Der Preis eines Aufgussmittels	99
Musterberechnung	100
Tipps zur Zubereitung	101
Tipps zur Selbstherstellung	101
Qualitätssiegel	103
Fazit und Empfehlungen	105
<b>Saunameisterschaften</b>	<b>106</b>
Tod im Finale in Heinola	107
Die Saunaritter	108
Aufguss-Meisterschaften	109



<b>Sexualität in der Saunaanlage</b>	.....	110
Problematik	.....	111
Der Status quo	.....	111
Sexuelle Belästigung	.....	113
<b>Die Haus- und Badeordnung</b>		<b>115</b>
<b>F A Q - Häufig gestellte Fragen</b>		<b>119</b>
Zahlen zum Nachschlagen	.....	120
Hier wird Ihnen geholfen	.....	121
Sauberkeit und Pflege Ihrer Heimsauna	.....	125
<b>Zu guter Letzt</b>		<b>126</b>
Stichwortverzeichnis	.....	127
Schlusswort	.....	128

## **Empfehlungen und Hinweise zum Buch**

Der Inhalt dieses Buches sowie sämtliche Hinweise und Ratschläge sind stets allgemeiner Art und stellen keineswegs eine Rechtsberatung auch nur im übertragenen Sinn dar. Für rechtsverbindliche Beratungen und Auskünfte fragen Sie bitte den Rechtsanwalt Ihres Vertrauens.

**S**o sehr die Glosse Sie hoffentlich zum Schmunzeln angeregt hat, der „ganz normale Saunatag“ ist den Mitarbeitern und ausgebildeten Saunameistern in vielen Saunaanlagen aller Klassifizierungen ihr täglich Brot.

Die von dem Betreiber der Saunaanlage gewünschten Verhaltensweisen kommuniziere ich aus dem einfachen Grunde, weil sie ein möglichst konfliktfreies Miteinander gewährleisten.

*Die Haus- und Badeordnung kann üblicherweise im Kassenbereich, am Saunatresen oder beim Saunameister eingesehen werden. Bedenken Sie bitte, dass es keine einheitlichen Regeln gibt. Sie differieren von Bad zu Bad. Die für Sie wichtigen Hinweise in diesem Buch finden Sie immer kursiv gedruckt.*

Der/Die Saunameister/in, im weiteren Verlauf geschlechtsneutral Saunameister genannt, übt das Hausrecht in der Saunaanlage aus; den Weisungen sollte tunlichst Folge geleistet werden. Im Falle eines Verstoßes gegen die Haus- und Badeordnung wird er den Besucher sicherlich freundlich darauf hinweisen und das wahrscheinlich sogar ein zweites Mal. Bei Uneinsichtigkeit jedoch wird er den Badegast der Anlage verweisen.

*Es ist empfehlenswert, einem Verweis umgehend nachzukommen* ⚠

Bei einer Weigerung des Gastes die Anlage zu verlassen, wird der Saunameister die Hilfe der Polizei in Anspruch nehmen und es erwartet Sie neben einer Strafanzeige wegen Hausfriedensbruch üblicherweise auch noch ein längerfristiges Hausverbot. Dieser unnötige Ärger sollte nach Möglichkeit vermieden und die Wünsche des Gastgebers respektiert werden. Falls man sich nun gar nicht mit den Regularien anfreunden kann, wechselt man am besten die Saunaanlage oder erwirbt eine Heimsauna.

**Der Kunde ist König** könnte man vielleicht nach diesen ersten Worten einwenden ...? Selbstverständlich werden der Betreiber der Saunaanlage und seine Mitarbeiter schon aus Eigeninteresse vieles dafür tun, um dem Gast einen rundum gelungenen

Aufenthalt zu ermöglichen. Aber ... gerade im Nacktbereich und wo viele Menschen sich auf engem Raum aufhalten, sind Regeln für ein friedfertiges Umgehen miteinander unerlässlich.

**Die Freiheit des Einzelnen hört da auf, wo die Freiheit des Anderen beziehungsweise der Allgemeinheit beeinträchtigt wird!**

Trotz Regeln und Verhaltenshinweisen findet sich mitunter ein Ärgernis oder Missstand, sei es im Verhalten von einzelnen Gästen oder das eine oder andere in der Saunaanlage ist mangelhaft.

Der erste Ansprechpartner ist immer der Saunameister, es sei denn, man möchte sich über ihn beschweren ...

Hilfreich, sinnvoll und erfolgversprechend ist, die Beschwerdekette chronologisch einzuhalten: Saunameister → Teamleiter → Betriebsleiter → Geschäftsführung. Als wenig zielführend zeigt es sich, selbst einen Gast, dessen Verhalten einem missfällt, anzusprechen. In diesem Falle informiert man den Saunameister und lässt diesen das Gespräch führen. **Niemand** lässt sich gerne belehren, geschweige denn von einem anderen Gast und ein unschöner Gesprächsverlauf ist ziemlich sicher vorhersehbar.

Zu den Aufgaben eines Saunameisters gehört unter anderem die Kontrolle der Reinigungsmechanismen und der sonstigen Ausstattung der Saunaanlage. Stößt man zum Beispiel auf **grobe Verschmutzungen**, beginnt man in der Beschwerdekette beim Betriebsleiter; das Saunateam hat hier bereits versagt.

**Im krassen Wiederholungsfall** empfehle ich die Einschaltung der Gewerbeaufsicht beziehungsweise des Gesundheitsamtes. Testen Sie mit Hilfe dieses Buches Ihre Stammsauna, gehen Sie mit offenen Augen durch Ihnen unbekannte Saunaanlagen und erkennen Sie kurzfristig, ob das Preis-/Leistungsverhältnis stimmig ist.

Hüten Sie sich bitte, Ihr neu erworbenes Wissen jemand anderem aufzudrängen ..., **jeder sauniert so wie es ihm gefällt!**

## **Die verschiedenen aktuellen Badeformen**

Geben Ihnen einen ersten Ein- und Überblick und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

In Deutschland stehen Ihnen mehr als 10.000 Saunabademöglichkeiten zur Verfügung. Rund 2.200 davon sind öffentlich zugänglich, zu dem verfügen über 5.000 Hotels über Saunabäder und nicht zu vergessen sind die Sport- und Fitnessanlagen mit zum Teil erstklassigen Saunawelten. Es wird angenommen, dass circa 1.5 Millionen private Haushalte über eine Heimsauna verfügen.

Die verschiedenen aktuellen BADEFORMEN

## Heißluftbäder

Für Heißluftfräume sind hohe Raumtemperaturen bei geringer Luftfeuchte kennzeichnend.

### Die klassische finnische Sauna

Die finnische Sauna ist der einzig aktuelle Vertreter dieser Badeart! Es handelt sich um einen **Raum aus Holz**<sup>1</sup> mit aufsteigenden Stufenbänken, welcher durch einen mit Steinen bedeckten Ofen beheizt wird. Je nach Bauausführung sind Begriffe wie Blockhaussauna, Kelosauna, Erdsauna (bis 110° C) unter anderem bekannt und geläufig.

Wesentliches Merkmal einer finnischen Sauna ist die Mindesttemperatur von 80° C bei einer geringen relativen Luftfeuchte von idealerweise rund 5 % knapp unter der Decke. Die Messung der Temperatur erfolgt mit einem Thermometer; die relative Luftfeuchte wird mit einem Hygrometer gemessen. Beide Messinstrumente sind üblicherweise in Kopfhöhe einer auf der höchsten Bank sitzenden Person an der Saunawand befestigt.

Es wird als gesichertes Erkenntnis betrachtet, dass nur die Benutzung eines Heißluftbades auf der mittleren oder oberen Bank und einer Mindestverweildauer von acht Minuten in Verbindung mit abschließenden Kaltwasseranwendungen einen gesundheitlichen Vorbeugeeffekt erzielen. Eine weitere Voraussetzung ist die **regelmäßige Anwendung** wenigstens einmal wöchentlich.

Der gewünschte „**Abhärtungseffekt**“ wird erfahrungsgemäß nach circa sechs bis acht Wochen Saunabesuchen erreicht. Während dieser Zeitspanne ist der Körper anfälliger für Erkältungskrankheiten.

---

1 heißt im finnischen „Sauna“

Überprüfen Sie einmal die harten Fakten der Saunakabine:

Sauberkeit allgemein - Schweißflecken, Honig- oder Salzränder auf dem Holz, Fingertest auf dem Fußboden.

Kopfteile in ausreichender Anzahl vorhanden?

Nut und Feder der Holzverkleidung einwandfrei gesetzt?

Werfen Sie einen Blick unter die Sitzbänke. In einer ruhigen Minute schauen Sie einmal gründlich nach dem Rechten; Sie werden sich wundern was Sie mitunter finden ...

Staubschicht auf dem Rand der Saunaleuchten?

Alle Leuchten funktionsfähig?

Thermometer vorhanden und funktionsfähig?

Anzahl der Sanduhren und alle funktionsfähig?

Zustand der Ofenverkleidung, Ausblühungen am Metall?

Zustand der Saunasteine, Farbveränderungen, Konsistenz (bröckeln die Steine)?

Falls vorhanden, überprüfen Sie den Zustand der Saunamatte mit einem Fingertest! Ein Biofilm, sogenannter Bioschleim bildet sich innerhalb weniger Tage, wenn sie nicht ordnungsgemäß gereinigt wird. Die Schleimschicht wächst und besteht beziehungsweise ist ein Nährboden für Keime und Bakterien vielfältigster Art.

Saunaglastür schlierenfrei und leichtgängig?

Und schon haben Sie einen Ersteindruck von dieser Saunakabine gewonnen. **Sauberkeit** ist das A und O einer gut geführten Saunananlage! Falls Ihnen etwas auffällt, sprechen Sie bitte den Saunameister an. Bitte vergessen Sie **NIE**, sich nach einem Fingertest gründlich die Hände zu waschen!

## **Geschriebene Regeln und Verhaltenshinweise**

Welche Sie beim Betreten einer Schwitzkabine berücksichtigen sollten, um weder unangenehm aufzufallen noch Ihrer Gesundheit Schaden zuzufügen. Es sollte vorausgesetzt und erwartet werden, dass der Saunameister die Regeln durchsetzt.



Die Sauna wird in Deutschland **grundsätzlich nackt** benutzt. Ein textilfreies Saunabad bietet den Vorteil, dass die Schweißverdunstung nicht beeinträchtigt wird. Badekleidung in der Sauna wird im Allgemeinen als unhygienisch empfunden; das Weichmacher austreten können ist jedoch eine uralte Fehlinformation. Auf der Haut getragen erhitzt sich Badekleidung nicht übermäßig und somit können auch keine Schadstoffe austreten. Badegäste die sich genießen, wickeln ein großes Handtuch um ihren Körper. In diesem Fall muss jedoch ein weiteres Handtuch zum Unterlegen für die Füße in die Kabine mitgenommen werden.

Das nackte Saunieren in **Deutschland** entspricht der Landessitte und ist auch weitestgehend gesellschaftlich anerkannt. Andere Länder – **andere Sitten!** In den USA zum Beispiel werden bei öffentlicher Nacktheit drastische Strafen verhängt. Die jeweiligen landestypischen Gebräuche sollten unbedingt beachtet werden.

*Kommen Sie auch bitte zum Beispiel in Ihrem Urlaubshotel in der Türkei **NIE** auf die Idee, eine Schwitzkabine ungefragt nackt zu betreten. Speziell an den Wochenenden, wo auch viele einheimische Gäste die Sauna nutzen kann es Ihnen sonst passieren, dass Sie unter Gewaltanwendung die Kabine schneller wieder verlassen, als Sie sie betreten haben. Schmerzhaft Zurechtweisungen sind ziemlich sicher zu prognostizieren. In einem Hotel, wo sich fast ausschließlich deutschsprachige Gäste aufhalten, wird nacktes Saunieren üblicherweise toleriert. Bitte fragen Sie am Wellness-Tresen vorher nach den üblichen Gepflogenheiten in Ihrem Urlaubshotel.*

Es wird weltweit in Badekleidung sauniert; das nackte Saunieren entspricht in Deutschland, Österreich, Südtirol, Slowenien, Holland, Belgien, Luxemburg und im Süden Dänemarks der Landessitte. In der Schweiz wird nur in relativer Grenznähe zur Bundesrepublik nackt sauniert. Und nein, das Saunieren mit Badehose oder im Badeanzug führt nicht zu Hautirritationen, Ekzemen oder gar Schlimmeren. Selbst in den USA wurde durch konsequentes textiles Saunieren keine erhöhte Anzahl von Hautkrankheiten festgestellt ...

Eine besondere Situation ergibt sich in Businesshotels mit einer Saunalandschaft. International ausgerichtete Häuser kennen das Problem der Akzeptanz durch ausländische Gäste. Klare Regeln erleichtern hier das friedliche Miteinander und gemeinsame Saunieren. Es setzt sich speziell in der 5 \*\*\*\*\* Hotellerie durch, das vom jeweiligen Umkleidebereich direkt zugänglich, entweder eine nach Geschlechtern getrennte Sauna oder eine Textilsauna zur Verfügung steht. Ergänzend ist noch zu erwähnen, das auch in Deutschland in öffentlichen Bädern in der letzten Zeit vermehrt Textilsaunen angeboten werden. Die Nachfrage bestimmt letztendlich das Angebot!

**Die Badeschuhe** werden grundsätzlich **vor** der Saunakabine abgestellt; sie erhöhen die Unfallgefahr und bringen Verunreinigungen mit in die Kabine. Ein Dampfbad wird jedoch **mit Badeschuhen** betreten und die Schuhe werden anbehalten. Ausschlaggebend hierfür ist, dass der Boden feuchtwarm und somit ein idealer Nährboden für Keime und Bakterien ist. Zudem ist der Boden durch stehendes Wasser rutschig.

*Sie werden mitunter feststellen, dass der Badbetreiber das Tragen von Badeschuhen im Dampfbad durch ein Hinweisschild untersagt. Dieses Ansinnen sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe ignorieren. Falls Sie angesprochen werden, argumentieren Sie bitte wie vorstehend.*

Die Saunakabine wird üblicherweise mit einem Gruß an die bereits Anwesenden betreten. Der weitere Saunagang erfolgt schweigend, es sei denn, es handelt sich ausdrücklich um eine Kabine, wo das Reden erlaubt ist. Ab einer gewissen Kabinengröße ist auch das Grüßen nicht mehr ratsam. Bei vielleicht 120 Saunagästen wäre es nicht mehr angebracht. Es wird nichts Weiteres als das/die notwendigen Handtücher mit in die Saunakabine genommen. Nein meine Damen und Herren, ein Buch oder eine Zeitung gehören immer noch nicht zu den üblichen Saunagepflogenheiten beim Schwitzen ...

## Gesundheitsbewusstes Saunieren

Sie haben sich bereits verinnerlicht, dass jeder so sauniert wie es ihm gefällt? Sehr gut! Falls Sie jedoch Ihrer Gesundheit möglichst viel Gutes tun wollen, finden Sie in diesem Kapitel Rat und Tat. Ein Saunameister wird, soll und darf Ihnen weder eine Gesundheitsdiagnose noch eine Behandlung, Therapie oder ähnliches empfehlen. **Ein Saunameister gibt ausnahmslos Anregungen** für das Gespräch zwischen Arzt und Gast.

## Chronologischer Ablauf

**A**ls Kurzübersicht eines Saunatages nach dem Motto „wie sauniere ich gesund“:

Falls vorhanden, bitte **zuerst Sport** im Fitnessbereich ausüben, duschen und danach das Schwimmbad benutzen. Sportliche Betätigungen sollten immer vor dem Saunabesuch, nie zwischendurch oder nachher erfolgen.

**Trinken** Sie bitte jetzt reichlich.

Sollten Sie tatsächlich nach wie vor ein Solarium-Freund sein, benutzen Sie es bitte jetzt. Mit gesundheitsbewusstem Saunieren hat ein Solarium allerdings herzlich wenig zu tun - **deshalb rate ich Ihnen davon ab!**

Danach suchen Sie bitte **das WC** auf.

Es folgt eine **gründliche Körperreinigung** mit Duschgel und Haarshampoo. Bitte trocknen Sie sich sorgfältig ab, ein trockener Körper schwitzt besser.

Für einen erholsamen Saunaaufenthalt benötigen Sie einen **Bademantel** sowie ein großes **Saunaliegetuch**, mindestens ein **Abtrockhandtuch** und **Badelatschen**.

Wenn Sie **schlecht schwitzen** sollten, möchte ich Ihnen an dieser Stelle ein warmes Fußbad empfehlen.

Besuch einer heißen **finnischen Sauna!**

Nach der Sauna sollte Sie der erste Weg nach draußen an die **frische Luft** führen. Bitte setzen Sie sich nicht hin, sondern bewegen sich ruhigen Schrittes.

Es folgen die **Kaltwasseranwendungen** nach Wahl und danach genießen Sie ein **warmes Fußbad**.

Nun ist es Zeit für eine entspannende **Ruhephase**.

Falls gewünscht, dürfen Sie sich jetzt an einer Massage erfreuen oder in einem warmen Becken **entspannen**. Bitte denken Sie daran - keine anstrengenden Betätigungen!

Weitere Saunagänge wie beschrieben. **Bitte übertreiben Sie es nicht!**

Nach Beendigung des Saunabades nehmen Sie bitte wieder **reichlich Flüssigkeit** zu sich!

Wenn Sie abschließend noch einmal duschen möchten (was keineswegs erforderlich ist - Ihr Körper ist porentief rein), verzichten Sie bitte auf Seifen oder ähnliches. Bitte duschen Sie, falls Sie ein chlorhaltiges Warmbecken zuletzt benutzt haben.

Zu guter Letzt gönnen Sie Ihrer Haut je nach Hauttyp noch eine Feuchtigkeitslotion; ein **Aloe Vera Gel** (96 %?) oder ein pflegendes Öl. Auf die Natürlichkeit der Produkte sollten Sie Wert legen und nach Möglichkeit **auf Kosmetik verzichten**.

*Nun achten Sie doch bitte einmal bei Ihrem nächsten Saunabesuch darauf, wie viele Gäste gesundheitsbewusst saunieren? Und, wie ist es bei Ihnen? Meiner Erfahrung nach saunieren höchstens 5 % der Besucher wie in dieser Kurzübersicht dargestellt. Unter Umständen sind den anderen 95 % der Saunagänger die gesundheitlichen Zusammenhänge nicht bekannt oder ..., sie haben sich einfach dagegen entschieden, weil ihnen ihr gelebtes Saunaverhalten besser gefällt ☺*

***Ob Sie letztendlich gesundheitsbewusst saunieren - das ist ganz alleine nur Ihre Entscheidung.***

*Haben Sie Freude am saunieren, genießen Sie Ihre Stammsauna und vielleicht werden auch Sie ein Saunatourist, der für sein Leben gerne neue Saunabäder kennenlernt und dafür auch weite Wege in Kauf nimmt. Sowie Sie keine weiteren Gäste stören oder gar belästigen, steht Ihnen die Saunawelt gänzlich offen - so wie Sie es sich vorstellen ...*

## **Im Detail**

**T**ipps und Ratschläge für ein gesundheitsbewusstes Saunieren etwas näher betrachtet. Meine Hinweise sind stets allgemeiner Natur und nie auf die einzelne Person abgestimmt. Für Ihre eigene, spezielle Vorgehensweise sprechen Sie bitte ausnahmslos mit Ihrem behandelnden Arzt!

## **Der Aufguss**

Gilt nach wie vor als das „Aushängeschild“ des Saunameisters. Dieses Kapitel ist für Sie auch interessant, wenn Sie über eine eigene Sauna verfügen und professionell für sich und Ihre Freude aufgießen möchten.

## Was ist ein Aufguss

**I**n einem Eimer mitgebrachtes Aufgusswasser (nur kaltes Wasser mit einem Aufgussmittel gemischt) wird mittels einer Kelle auf die bis zu 400° C heißen Ofensteine gegossen. Alternativ verzichten Sie auf das Aufgussmittel im Eimer und träufeln es jeweils in die gefüllte Wasserkelle. Diese seltene Vorgehensweise wird **ausschließlich** bei der Verwendung reiner ätherischer Öle angewendet.

Der sich bildende Dampfstoß wird „Gluthauch“ oder original finnisch „Löyly“ genannt. Der Dampfstoß steigt an die Decke und wird vom Saunameister mittels eines Handtuches oder anderer Hilfsmittel gleichmäßig verteilt. Obwohl die Saunakabine als heißer empfunden wird, ändert sich die Raumtemperatur nicht wesentlich; sie wird um 0,5 bis maximal 1° C sinken. Die relative Luftfeuchtigkeit steigt jedoch stark an.

## Der Ablauf des Aufgusses

Eine einheitliche „Aufgusszeremonie“ gibt es nicht; in jedem Land haben sich Rituale und verschiedene Techniken entwickelt. Beschrieben und kommentiert wird hier der durch den Saunameister vorgetragene Aufguss in Deutschland. Gastaufgüsse sind nicht üblich, bilden aber einen abwechslungsreichen Kontrast und werden in einigen Saunaanlagen angeboten.

*Schauen und hören Sie hier bitte sehr genau hin. Wird die Einführung/Erläuterung des Aufgusses freundlich vorgetragen und vor allen Dingen ist sie fachlich korrekt? Sie werden feststellen, dass es hier große qualitative Unterschiede im Ausbildungsstand der Saunameister gibt. Sicherlich ist es nicht leicht, achtmal am Tag einen erstklassigen Aufguss anzubieten ... Bei einer **schlechten** oder gar **lustlosen Darbietung**, gerade wenn so etwas häufiger und bei unterschiedlichen Personen vorkommt, sollten Sie Ihre Besuchsgewohnheiten in dieser Saunaanlage überdenken.*

## **Saunaaufgussmittel**

Zu einem guten Aufguss gehört ein guter Duft. Wissen Sie eigentlich, was Sie auf Ihren Ofen aufgießen und was man Ihnen mitunter zumutet? Ein unentbehrlicher Ratgeber für Ihre Heimsauna - lesen Sie ihn bitte sorgfältig und Sie werden viele Anregungen für Ihren nächsten Kauf erhalten.



## Grundlagen

**K**lassische Aufgussmittel bestehen aus einem geringeren Anteil von Duftstoffen und einem überwiegenden Anteil Lösungsmittel sowie unter Umständen Emulgatoren und weiteren Zusatzstoffen. Das Lösungsmittel dient dazu, die Duftstoffe zu lösen und eine Wassermischung zu ermöglichen. Emulgatoren werden aus dem gleichen Grund verwendet. Das wichtigste und kaufentscheidende Kriterium der Qualitätsbeurteilung eines Aufgussmittels ist Ihre **NASE** und Ihr persönlicher Geschmack. Bei genauerer Betrachtung sind für eine Qualitätsbeurteilung die folgenden Punkte von entscheidender Bedeutung.

*Was nützt Ihnen ein technisch erstklassiges Aufgussmittel, hergestellt aus besten Indegrenzien, **wenn Sie es nicht riechen mögen?** Aber keine Sorge, ein erstklassiges Aufgussmittel werden Sie sofort am Duft erkennen - auch wenn Sie nicht über die Nase eines Parfümeurs verfügen.*

## Duftstoffe

Als Duftstoffe finden in Aufgussmittel Verwendung:

- 100 % naturreine ätherische Öle,
- naturidentische Duftstoffe (künstlich hergestellt),
- Duftstoffe der Lebensmittelindustrie,
- Duftstoffe der Parfümindustrie.

*Die Reihenfolge bestimmt die Wertigkeit des verwendeten Duftstoffes. Ein Aufgussmittel „Orange“ mit dem naturreinen ätherischen Öl der Orange riecht selbstverständlich natürlich und besser, als wenn ein Parfüm Orange verwendet wurde. Einen Geruchsunterschied zwischen einem naturreinen Öl und einem naturidentischen Duftstoff werden Sie jedoch nicht feststellen können.*

Zugeschriebene Wirkungen der Aromatherapie können ausschließlich die naturreinen ätherischen Öle erzielen. Im Saunabereich sollte jedoch **NIE** von therapeutischen Wirkungen gesprochen werden; dieses fällt unter das Thema fragwürdige

Werbeaussagen. Eine kbA (kontrolliert biologischer Anbau) Ölqualität riecht man nicht heraus und es kann darauf verzichtet werden. Letztendlich wird mit dieser Qualitätsbezeichnung viel Unsinn getrieben und der kleine aber feine Unterschied ist für den unbedarften Laien nicht feststellbar. Nur der Kenner wird die Unterschiede zwischen einer italienischen kbA Orange und einer brasilianischen Standardqualität herausriechen. Von entscheidender Bedeutung ist der **Anteil der Duftstoffe** im Aufgussmittel für das Mischungsverhältnis des Aufgussmittels mit Wasser.

*Falls Sie nicht gerade über die Nase eines Parfümeurs verfügen, was bei rund 2.000 Parfümeuren weltweit eher unwahrscheinlich ist, sind Sie mit der Qualitätsbezeichnung naturreines ätherisches Öl in einem Aufgussmittel bestens bedient!*

*Greifen Sie ausnahmslos zu Aufgussmitteln mit ätherischen Ölen als Duftstoffen - es sei denn, Sie haben Freude an Düften, die nicht als Öl vorhanden sind oder finanzielle Grenzen sprengen. **1 ml Rosenöl** kostet Sie grob geschätzt um die **EUR 15,00**. Wenn man berücksichtigt, dass hierfür rund **5 kg** Rosenblüten verarbeitet werden mussten, scheint mir der Preis angemessen. Rosenöl ist das teuerste ätherische Öl überhaupt und falls Sie sich dafür interessieren sollten, ist die Auswahl des Händlers von entscheidender Bedeutung. Wie mir ein Ölhändler glaubhaft versicherte, wird speziell bei Rosenöl der Begriff Qualität sehr weitgehend ausgelegt ...*

*Sollten Sie ein Freund von **Partydüften** oder **Saisondüften** wie Erdbeer-Bowle, Lebkuchen oder wie auch immer sein, ist Ihnen sicherlich bewusst, dass Sie qualitative Abstriche machen müssen? Aber es wird bestimmt Momente geben, wo auch Gerüche dieser Art und Düfte mit Lebensmittelaromen Spaß machen!*

Ein gutes Aufgussmittel hat einen Duftstoffanteil ätherisches Öl von **mindestens 25 %**. Ein sehr gutes Aufgussmittel liegt noch deutlich darüber und beginnt bei einem Anteil von 35 %. Je höher der Duftstoffanteil ist, desto weniger Aufgussmittel benötigen Sie.

**A**

Abkühlung 12, 27, 59,  
 Abnehmen 26, 117  
 Abtrocknen 57  
 Alkohol  
 57, 61, 69, 81, 82, 92, 97  
 Allergie 101  
 Aloe 54  
 Arthrose 68  
 Asthma 64, 68  
 Atemwege 59, 68  
 Ätherische Öle 76, 83,  
 90, 91, 92, 94, 97, 98, 99

**B**

Badeschuhe 34, 57, 58  
 Banja 26, 27, 85  
 Beschwerde 16, 111  
 Bier 55, 61  
 Bio-Sauna 20-22  
 Blutdruck 68  
 Blutergüsse 55, 69  
 Bluthochdruck 59  
 Brille 35, 38, 87, 121

**D**

Depression 68  
 Diabetiker 68  
 Duschen  
 27, 35, 40, 53, 54, 56

**E**

Ekzem 46, 69  
 Entschlackung  
 61, 62, 72  
 Entspannung 13, 32, 36,  
 40, 59, 60, , 67, 70, 73, 88  
 Entzündungen 69  
 Epilepsie 70  
 Erkältung 18, 67, 122

**F**

Fieber 62, 69, 122  
 Frischluft 27, 40, 53,  
 59, 64, 77, 82

Fußbad 53, 60, 61, 64  
 Fußpilz 57, 58

**G**

Gefäßtraining 60, 68  
 Gänsehaut 79  
 Glückshormone 67

**H**

Haut 46, 50, 51, 54, 56,  
 59, 63-65, 67, 69, 72, 80,  
 83, 84, 108, 120  
 Hautalterung 24, 67  
 Hauterkrankung 69  
 Hautkrankheit 46  
 Hautpflege 84  
 Hauttemperatur  
 59, 63, 120  
 Heimsauna 15, 17, 74,  
 79, 82, 87, 89, 99, 100,  
 122, 124, 125  
 Heißluftbad 18, 20  
 Herz 55, 59, 63-65, 68,  
 70, 84 108, 120  
 Herzbelastung 63  
 Herzinfarkt 70  
 Honig 19, 50, 82-84,  
 Hygiene 56  
 Hygrometer 18

**I**

Immunsystem 59  
 Infektion 67  
 Insulin 68  
 Intimpiercing 123

**K**

Kaltreiz 28, 59, 64  
 Kaltwasser 18, 25, 40,  
 53, 59-60, 63  
 Kinder 43, 71-74, 93, 95,  
 102, 105  
 Klangschalen 87-88  
 Kneipp 28, 29, 40, 59,  
 60, 63-64

Kontaktlinsen 121  
 Kortison 70  
 Krampfadern 68  
 Krebserkrankung 70  
 Kreislauf 48, 55, 58-59,  
 61, 64, 71  
 Körperreinigung  
 35, 53, 56  
 Körperkerntemperatur  
 62-63, 120

**L**

Liegen 41, 116  
 Luftfeuchte  
 18, 25, 26, 80  
 Lymphstrom 84  
 Lymphtätigkeit 124

**M**

Massage 25, 27, 83-84,  
 87, 113, 124  
 Medikamente 69  
 Migräne 68  
 Mineralwasser 55, 117

**N**

Nervensystem 69  
 Neurodermitis 69, 84

**O**

Orthostatischer Kollaps  
 61

**P**

Pilzinfektion 58  
 Psyche 23, 67, 68, 88

**Q**

Quästen 27, 85

**R**

Raucher 62  
 Regeneration  
 23, 32, 55, 63, 83,  
 Ruhepuls 55

<b>S</b>	56-57, 59-64, 71, 78, 80,	<b>T</b>
Salz 50, 83-84	84, 88, 118	Tauchbecken
SANARIUM®	Schwellung 69	28, 40, 59, 68, 71 Telefonieren 41, 117
20, 21, 22	Schwimmbad 34, 53	Temperaturlausgleich 80
Saunahut 58, 79	Schwellung 69	Thermometer 18-19
Saunaofen 18-20,	Schwimmbad 34, 53	Trinken 53, 55, 61, 121
51, 76, 80, 82, 89, 109	Schwimmen 55, 60	<b>V</b>
Schilddrüse 64, 70	Schwitzen 27, 47, 53, 60,	Venen 68
Schlaganfall 70	62-63, 83, 121	Verletzung 55, 58, 69
Schleimhäute 62	Solarium 53, 56	<b>W</b>
Schmerz 68, 80, 108, 120	Sport 53, 55, 62, 67, 69	Waage 35, 121
Schwallbrause	Stoffwechsel 55, 61-64	Wacheltuch 78
28, 40, 59	Strahlungswärme 51	Wasserdampf 78, 80
Schwangerschaft 70-71	Stress 73, 116	Wasserverlust 121
Schweiß 28, 46, 48,	Säugling 71	Whirlpool 29, 109, 113

Meine Ratschläge und Empfehlungen in diesem Buch habe ich nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig erarbeitet und geprüft. Gesundheitliche Erkenntnisse und Erfahrungen entwickeln sich jedoch ständig weiter. Durch Gespräche mit befreundeten Medizinerinnen und Rechtsanwälten bin ich davon überzeugt, Ihnen eine bestmögliche Unterstützung mit diesem Buch bieten zu können.

Eine Haftung durch mich, den Verlag oder einen seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bei all Ihrem Handeln lassen Sie bitte immer und ausnahmslos **den gesunden Menschenverstand** nicht aus den Augen und agieren verantwortungsbewusst und besonnen!

**Ihr Christian Dohrn**

<http://www.Saunapro.de>

<http://www.dohrn.info>