



tredition®

www.tredition.de

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

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

Heinz Rühmann

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

Christian Dohrn

Der Saunatester

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

© 2016 Christian Dohrn
Umschlag, Illustration: Christian Dohrn

Erstausgabe erschienen im November 2014
2. überarbeitete Auflage im Februar 2016

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-8495-9686-6

Hardcover 978-3-8495-9687-3

Gedruckt in Deutschland

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 www.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

Vorwort

Ein ganz normaler Saunatag	10
Empfehlungen und Hinweise zum Buch	14
Die verschiedenen aktuellen BADEFORMEN	17
Heißluftbäder	18
Die klassische finnische Sauna.....	18
Warmluftbäder	20
Die bekanntesten Warmluftbäder	20
Die Infrarotkabine.....	23
Das Tepidarium	24
Das Caldarium	24
Orientalische BADEFORMEN	24
Das Hamam.....	25
Das Rasul- / Serailbad	25
Dampfbäder	26
Das Dampfbad	26
Die Banja	26
Der Außenbereich und Kalträume	27
Der Außenbereich.....	27
Der Kaltluftraum	27
Der Schneeraum.....	28
Wasseranwendungen und Bäder	28
Die klassischen Wasseranwendungen.....	28
Warme Wasserbäder	29
Was Sie erwarten dürfen und auch sollten...	31
Erreichbarkeit - Anfahrt.....	32
Der Ersteindruck.....	33
Check In - der Kassenbereich.....	33
Der Umkleidebereich	34

Die Reinigungsduschen.....	35
Endlich - der Saunabereich.....	36
Im Eingangsbereich.....	37
Die Schwitzmöglichkeiten.....	37
Der Aufguss.....	39
Die Abkühlmöglichkeiten	40
Ruheräume	41
Das Saunapersonal	41
Gastronomie	42
Fazit und Empfehlungen.....	43
Geschriebene Regeln und Verhaltenshinweise.....	45
Benutzung einer Sauna / Schaubild 90° C.....	50
Die Wärmeübertragung.....	51
Gesundheitsbewusstes, „richtiges“ Saunieren	52
Chronologischer Ablauf	53
Im Detail.....	55
Zuerst Sport - dann saunieren	55
Solarium?!	56
Körperreinigung	57
Sie benötigen für Ihren Saunabesuch.....	58
Nur eine Heißluftkabine.....	59
Nach dem Verlassen der Saunakabine	59
Die Kaltwasseranwendungen.....	60
Das warme Fußbad	61
Die Ruhephase	61
Körperliche Auswirkungen des Saunabades	63
Der Kneippguss	64
Sauna und Gesundheit	67
Gesundheitliche Vorteile des Saunabades	68
Ihr konkreten Vorteile.....	68
Indikationen eines Saunabesuches.....	69
Wann ist von einem Saunabad abzuraten.....	70
Kontraindikationen eines Saunabesuches.....	70

Sauna und Körperbehinderung.....	71
Sauna in der Schwangerschaft.....	72
Kinder in der Sauna.....	72
Gesundheitliche Aspekte.....	72
Gesellschaftliche Zwänge.....	74
Der Aufguss.....	76
Was ist ein Aufguss.....	77
Der Ablauf des Aufgusses.....	77
Wieviel Wasser auf die Steine?.....	80
Welche Wirkung hat ein Aufguss.....	81
Verschiedene Aufgussarten.....	81
Sind Honig- oder Salzaufgüsse sinnvoll?.....	87
Die Klangmeditation in der Sauna.....	88
Ablauf eines „Klangschalenaufgusses“.....	88
Saunaaufgussmittel.....	90
Grundlagen.....	91
Duftstoffe.....	91
Lösungsmittel.....	93
Emulgatoren.....	94
Verpackung.....	94
Etikettierung.....	95
Das Sicherheitsdatenblatt.....	97
Preis eines Aufgussmittels.....	100
Tipps zur Zubereitung.....	101
Tipps zur Selbstherstellung.....	102
Qualitätssiegel.....	103
Fazit und Empfehlungen.....	105
Saunameisterschaften.....	106
Sauna-Weltmeisterschaften.....	107
Tod im Finale in Heinola.....	107
Die Saunaritter.....	108
Aufgussmeisterschaften.....	109

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

Ein ganz normaler Saunatag

Ein ganz normaler Saunatag

Zur Einstimmung eine kleine Glosse zum Schmunzeln. Als passionierter Saunagänger werden Sie den Text fast beliebig erweitern und ausschmücken können ...

Endlich, der Feierabend hat gerufen und es ist mal wieder Zeit für einen entspannenden Saunaabend. Flugs die Saunatasche gepackt und auf geht's in das neu erstellte SPA. Das neckische kleine Saunatuch umgelegt, führt einen der erste Weg pflichtgemäß in den hübsch gestylten Duschtempel neuester Bauart. By the way, welche Tasten und Regler sind hier bloß in welcher Reihenfolge für einen entspannenden, warmen Tropenregen zu drücken? Während sich ein eiskalter Guss über einem entleert, starrt man(n) pikiert nach gegenüber, wo sich ein stadtbekannter Bodypumper der illustren Clubszene intensiv sein Gemächt rasiert. Den Blick peinlich berührt abwendend tut, richtet man sich unmittelbar nach links. Gerade in diesem Moment lässt doch der durchtrainierte Duschnachbar mit pinkfarbenen Badelatschen rein zufällig seine Seife fallen. Aller Höflichkeit zum Trotz, bücken wäre wohl in diesem Moment die verkehrte Wahl und so verlässt man zügig den Tempel. SPA - Sanus Per Aquam - gesund durch Wasser; das hatte man sich irgendwie anders vorgestellt ...

Schnell die Tasche gegriffen und erst einmal eine freie Liege gesucht und gefunden, Klasse - das ist um diese Zeit keine Selbstverständlichkeit bei dem Besucherandrang. Kurz mal eben so ein Handtuch draufgelegt und mit der gut gefüllten Tupperdose beschwert. Nun wird's aber Zeit für den ersten Saunagang!

Just in time - heute hat man Glück; der allseits beliebte Spezialguss „Vulkanfeuer“ beginnt erst in zehn Minuten und trotz der Fülle ergattert man noch einen Platz; leider nur noch auf der obersten Bank. Es wird voller und voller und so schwitzt man bei nahezu 100° C mehr als beengt vor sich hin. Der eigentlich ganz sympathisch aussehende Dicke zur Rechten sitzend, schrubbst sich derweil mit einer original finnischen Saunabürste seinen dicht behaarten Rücken. Wohl bekomm's! Robert, der beliebte Aufgießer, hält unterdessen noch einen Plausch vor der geschlossenen Saunatur. Es geht doch nichts über eine gute Gästebetreuung.

Hat man sich wirklich gewünscht, dass es nun weitergehen möge? Heute ist Robert richtig gut drauf. Voller Stolz stellt er in aller Ausführlichkeit, so wie es sich gehört, seine eigens kreierte Mischung Sandelholz/Limette/Menthol mit einem Hauch China-Öl vor und gießt sie genuss- und schwungvoll auf die fast glühenden Steine. So richtig in Fahrt kommt er aber erst in der dritten Runde beim zweiten Eimer. Das bekommt man eher nur noch am Rande mit. Die Luft brennt in der Lunge, es wird einem blümerant mit einem blitzenden Sternenhimmel vor Augen und das scheint ein guter Moment zu sein, diesen nun nicht mehr unbedingt gastlichen Hort des „Vulkanfeuers“ schnellstmöglich zu verlassen. Benommen und angeschlagen bahnt man sich über schwitzende Nackte einen Weg nach unten, stolpert über ein Paar Badelatschen und wäre zu guter Letzt beinahe noch auf den Ofen gefallen. Roberts missbilligenden Blick im Nacken spürend, schafft man es gerade eben noch nach draußen! Irgendwie nimmt man noch auf halbem Ohr Worte wie „Weichei“ der erfahrenen Saunagäste wahr.

Voller Dankbarkeit ob des glimpflichen Ausgangs lechzt man nun nach der wohlverdienten Abkühlung und greift sich den Wasserschlauch. So ganz schwach hat man noch im Gedächtnis, dass der eiskalte Guss zuerst auf das Herz gerichtet werden sollte und dann auf den Kopf. Oder war's doch anders herum? Sei's drum, die abgehärteten Stammgäste springen sowieso zuerst mit einem beherzten Kopfsprung in das eisige Tauchbecken!

Nach diesem wohltuenden Saunaerlebnis ist eine kleine Ruhepause vermutlich angemessen. Gut, dass man sich eine Liege sichern konnte! Irgendwie erkennt man jetzt, dass ein Bademantel mitzunehmen hilfreich gewesen wäre. So nass auf der Liege ruhend, fröstelt es einen doch ein bisschen mit der Zeit ...

Letztendlich hätte man doch noch etwas Ruhe gefunden, falls sich nicht ein paar Hypochonder ein paar Liegen weiter lautstark über ihre Gebrechen austauschen würden. Unglaublich, so ein Saunaneuling schneidet sich doch tatsächlich seine Fußnägel auf der

Liege, man kann es eigentlich kaum fassen. Mutters Rat im Ohr, ist man da um einiges besser vorbereitet und hat sich das bewährte „Efasit“ Fußbad mitgebracht - eingeweicht im Fußbecken schneiden sich die Nägel doch gleich viel leichter ...

Nach ein paar asiatischen Entspannungsübungen wieder in sich gekehrt, geht's nun aber erst einmal an die Bar, ein paar Weizen trinken auf einen entspannten Saunaabend. Gut, dass man sich bei diesem Preisniveau noch einen Flachmann mitgebracht hat, ein Prosit und wohl bekomm's.

Jetzt fehlt nur noch etwas Gutes für die Haut und so packt man für den nächsten Saunagang, auf Empfehlung der Freundin, erst mal den mitgebrachten Langnese Honig aus. Freudig erregt eilt man mit dem Glas zur Schwitzkabine.

So, das war der erste Streich. Es versteht sich natürlich von selbst, das man dasselbe Programm nun aber noch mindestens vier- bis fünfmal wiederholen muss. Wie sonst würde sich der saftige Eintrittspreis sonst rechnen? Was lassen wir es uns heute aber auch wieder gut gehen ...

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.

So 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 Saunaresen 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 im 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 Gast sicherlich freundlich darauf hinweisen und das wahrscheinlich sogar ein zweites Mal. Bei Uneinsichtigkeit jedoch wird er den Badegast der Anlage verweisen.

Es ist empfehlenswert, dem 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 unbekannt 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.

Heißluftbäder

Für Heißluft Räume 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*¹ 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 angebracht.

Es wird als gesicherte Erkenntnis betrachtet, dass nur die Benutzung eines Heißluftbades auf mittlerer oder oberer Bankhöhe und einer Mindestverweildauer von acht Minuten in Verbindung mit abschließenden Kaltwasseranwendungen einen gesundheitlichen Vorbeugeeffekt erzielt. Eine weitere Voraussetzung ist die regelmäßige Anwendung wenigstens einmal wöchentlich.

Der gewünschte „Abhärtungseffekt“ wird erfahrungsgemäß nach circa 6 - 8 Wochen Saunabesuchen erreicht. Während dieser Zeitspanne ist der Körper anfälliger für Erkältungskrankheiten.

¹ heißt im finnischen „Sauna“

Überprüfen Sie doch 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?
- Falls vorhanden, Zustand der Saunamatte? Fingertest! Ein Biofilm, sogenannter Bioschleim bildet sich innerhalb weniger Tage, wenn nicht ordnungsgemäß gereinigt wird. Die Schleimschicht wächst und 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 Saunanlage!** Falls Ihnen etwas auffällt, sprechen Sie bitte den Saunameister an. Bitte vergessen Sie nie, sich nach einem Fingertest gründlich die Hände zu waschen!

Wärmeluftbäder

Wärmeluftbäder werden mit mittleren Temperaturen bis rund 70° C bei mittlerer Luftfeuchtigkeit von 25 - 60% betrieben. Diese Badeform wird als feuchtwarmes Bad bezeichnet.

Die bekanntesten Wärmeluftbäder

sind wie eine Sauna aufgebaut und bis auf die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit identisch im Aufbau. Geläufige Begriffe sind unter anderem Sanarium®, Kräuter- oder Euka-Sauna, Lichtsauna oder wie auch immer ..., der Phantasie der Betreiber sind da keine Grenzen gesetzt. Auch der irreführende Begriff **Bio-Sauna** findet sich noch vielfältig. Esoterikfreunde finden Gefallen an Kristallsaunen und bestimmten Ausstattungen wie Skulpturen oder vergleichbaren Gegenständen. Gerne verwendet werden auch kupferne Kräuterkessel oder Kräuterschalen, welche über dem Ofen angebracht sind und wo der Sud vor sich hin köchelt.

Die Bezeichnung Sauna für diese Art von Wärmeluftbädern ist formalrechtlich falsch, weil sie ebenso irreführend ist. In der Praxis jedoch wird der Begriff Sauna fast ausnahmslos benutzt und dürfte bereits in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen sein.

*Die **Überprüfung** nehmen Sie analog zum Heißluftbad vor. Schauen Sie sich zusätzlich auch die integrierten Ausstattungen einmal näher an, insbesondere die Sauberkeit der Zusatzausstattungen. Metallische Kessel und Schalen haben die Eigenart, schnell anzulaufen und Kräutersudreste brennen sich in das Gefäß ein. Die Reinigung ist aufwendig und wird gerne vernachlässigt.*

Die Benennung und Beschriftung von Wärmeluftbädern lässt tiefer blicken, als so mancher Saunabetreiber ahnt und es ihm vielleicht auch lieb sein könnte. **Die Bezeichnung Bio-Sauna** wurde bereits 1984 vom OLG Stuttgart mit dem AZ: 8 KfH 0 53/83 als irreführend bezeichnet. Ebenso entschied das LG Hannover unter dem AZ: 21 0 155/84, den Begriff Bio-Sauna nicht zu verwenden. Last but not least untersagte der Wettbewerbssenat des OLG Hamm

AZ: 4 V 12/91 die Bezeichnung Bio-Sauna als **irreführend und täuschend**.

Diese Urteilsnennungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit; die Rechtsprechung hierzu ist bei Drucklegung dieses Buches jedoch schon rund 30 Jahre alt und darf als gesichert angenommen werden. Warum also benennen Saunaanlagenbetreiber eine Kabine Bio-Sauna?

Über die Gründe kann letztendlich nur spekuliert werden:

- *Es wird versucht, mehr darzustellen als man tatsächlich zu bieten hat? Der Betreiber möchte von dem positiven Begriff Bio profitieren.*
- *Vielleicht möchte er auch nur das Gleiche bieten wie sein Mitbewerber?*
- *Oder sollte dem Badbetreiber die Materie gänzlich unbekannt sein?*

Egal für welche Antwort Sie sich entscheiden, keine davon bietet ein gutes Argument für den Besuch der betreffenden Saunaanlage ...

Sie merken schon, bei der korrekten Bezeichnung von Warmluftbädern trennt sich schnell die Spreu vom Weizen!

Auch der Begriff Sanarium® wird bedauerlicherweise vielfach falsch verwendet. Bei dem Sanarium® handelt es sich um ein klassisches, feuchtwarmes Bad mit dem wesentlichen Unterschied, dass sich die Fa. KLAFS den Begriff **SANARIUM®** markenrechtlich hat schützen lassen. **Eine Kabine darf sich nur Sanarium® nennen, wenn Sie auch von der Fa. KLAFS erstellt worden ist.**

Der Saunahersteller KLAFS gilt als Weltmarktführer im Bereich Sauna und Wellness und es ist ihm etwas gelungen, was marketingtechnisch die Krone darstellt - der Begriff Sanarium® wird mit einem Warmluftbad umgangssprachlich gleichgesetzt! Vergleichbar zum Beispiel mit dem TEMPO Papiertaschentuch. Ist es Ihnen nicht auch schon einmal so ergangen, dass Sie ein x-beliebiges Papiertaschentuch als TEMPO bezeichnet haben?

Auch hier versuchen Saunaanlagenbetreiber von dem bekannten und verbreiteten Begriff Sanarium® bei einem beliebigen Warmluftbad zu profitieren - die Argumentation ist vergleichbar mit dem Thema der Bio-Sauna.

Mitunter begegnet einem auch der Begriff **Saunarium** für eine Warmluftkabine. Hierüber habe ich derzeit noch keine passenden Gerichtsurteile gefunden; der Begriff zumindest dürfte strittig sein und wird nach meinem momentanen Kenntnisstand ebenso von der Fa. KLAFS aufgrund der Verwechslungsgefahr abgemahnt.

Bis auf die genannten Begriffe, welche erstaunlicherweise nach wie vor verbreitet sind, ist der Betreiber der Saunaanlage frei in der Wahl des Namens für seine Warmluftkabine. Spannend und für Sie relevant in der Bewertung wird es bei der Frage der **versprochenen Wirkungsweisen** ...

Ein Warmluftbad mit einem Lichtspiel an der Decke wird üblicherweise als **Licht- oder Farblichtsauna** bezeichnet. Es ist schön anzusehen und wirkt durchaus entspannend, da in der Kabine auch um absolute Ruhe gebeten wird. Problematisch wird es nur, wenn dieses Lichtspiel in der Sauna als therapeutisch wirksam dargestellt wird. Nicht dass Sie mich missverstehen - die Farblichttherapie ist eine anerkannte Therapieform, wenn sie fachmännisch angewendet wird. Erfahrungsgemäß finden sich in einem Warmluftbad jedoch weder therapeutisch geeignete Lichtgeräte noch werden sie fachgerecht genutzt.

Eine gesundheitliche Relevanz von Lichtspielen in einem Warmluftbad ist normalerweise zu verneinen.

Ebenso möchte ich Ihnen die eventuell vorhandene Illusion einer „**reinigenden und klärenden Wirkung**“ eines Bergkristalls in einer Kristallsauna nehmen. Vielleicht erfreuen Sie sich einfach nur an der schönen Optik und genießen die Atmosphäre?

Das Auffälligste, was ich die letzten Jahre gesehen habe, gab den folgenden Wortlaut (Originalzitat) zum Besten: