

GEWITZT

geschwitzt



Denkt man an Sauna, hat man Bretter im Kopf. Aber man kann auch anders ins Schwitzen kommen als in Kabinen aus hellem Holz. Zum Beispiel in einer Seilbahngondel. Auf einem Schiff. In einem Wiener Kaffeehaus. Oder in der Wüste.

TEXT: Maria Kapeller

Es duftet intensiv nach Eukalyptus, der Saunaofen knarrt und knistert wie ein Kaminfeuer. Draußen herrscht eisige Kälte, drinnen wird es scheinbar immer heißer. Nur noch ein paar Minuten, noch einige tiefe Atemzüge. Schweißperlen bilden sich auf der Haut. Wer jetzt tapfer ist, dem winkt eine erfrischende Belohnung. Und zwar im Weissensee. Denn in der kalten Jahreszeit glühen zahlreiche Saunaöfen rund um den höchstgelegenen Badensee Österreichs. Zum Beispiel im Seespa des Hotels Weissenseerhof, das auf Stelzen im Wasser steht. Oder in den Schwitzbädern vom Seehaus Winkler, dem Seehotel Enzian und dem Biohof Gral.

AM WASSER GEBAUT. An einem anderen ruhenden Gewässer in Kärnten, dem Millstätter See, kann man sich ebenfalls gesund schwitzen. Im Badehaus am See wird einem in der Fichtensauna, der Turmsauna, der Bio-Zirbensauna oder der Gartenkräutersauna schnell heiß. Während man den Blick über das Wasser schweifen lassen kann. Erhitzte Gemüter steigen dann über eine schmale Leiter direkt ins kühle Nass.

AUF SEE SCHWITZEN. Wer das Besondere sucht, findet es am Saunaschiff der monte mare Seesauna am bayrischen Tegernsee. Irmingard, so heißt das 15 Tonnen schwere und 17 Meter lange Schiff, hat schon einige

Jahre auf dem Buckel. Es stammt aus dem Jahr 1925, zuletzt hat man es benutzt, um Kapitäne auszubilden. Heute schwitzt man im Heck des Schiffs, lässt sich dabei vom leichten Wellengang hin- und herschaukeln und entspannt sich anschließend in der Kapitänskabine im Bug.

Im Gegensatz zu Irmingard sind die finnischen und schwedischen Saunaschiffe nicht fest verankert. Das schwimmende Hotel Salt & Sill in einem Inselarchipel nördlich von Göteborg verfügt über ein Saunaschiff, das bei Bedarf den Anker lichtet und losfährt. Auch die finnische M/S Glöskar schippert samt rotem Saunahäuschen durch den Schären Garten vor Westfinnland.

FOTO: Getty Images





Nach dem Aufguss ist man hier ordentlich am Sand.



In Finnland hängt man beim Saunieren zwischen Himmel und Erde herum.



Auf seine Art ist es ein stilles Örtchen im Eis. Aber es ist drinnen, was draufsteht: eine Eis-Sauna.

HEISSE LUFT, HEISS AM EIS. Ebenfalls in Finnland schwebt eine Saunagondel zwanzig Meter über dem Boden in Richtung Gipfel. Platzangst sollte man keine haben: Vier Personen können während der viertelstündigen Fahrt in der engen Kabine schwitzen und dabei die verschneite Landschaft Lapplands von oben betrachten. Die Saunagondel des Sport Resort Ylläs wird von einem elektrischen Ofen beheizt.

Finnland, das als das Mutterland der Sauna gilt, kann aber mit einem noch ganz anderen Erlebnis aufwarten: eine Sauna aus Eis. Was sich wie der größte Widerspruch überhaupt anhört, funktioniert tatsächlich ganz wunderbar. Die Wände bestehen aus geschnittenen Eisblöcken, Decke, Tür und Saunabänke sind aus Holz gezimmert. Der heiß-kalte Spaß ist nicht gerade billig. Ein Saunagang kostet 250 Euro. Allerdings haben bis zu zehn Personen Platz. Die Sauna gehört zu den Rukan Salonki Chalets, im Nachgang serviert man Rentierfleisch oder Lachs am offenen Feuer.

KÖRPER UND GEIST IM SCHWITZKASTEN

UNGESTÖRT.

Viel zu selten nimmt man sich die Zeit, um einfach einmal nur dazusitzen, zu sich zu kommen, die Sorgen zu vergessen, auf den Boden zu starren, nichts zu tun. Die Sauna bietet dafür die beste Möglichkeit. Niemand hier, der reden will. Keiner da, der einen stört. Die Luft viel zu heiß für Smartphones oder Bücher. So ein Saunagang reinigt und entschlackt nicht nur die Haut, sondern auch die Seele.

GESUND.

Man ist wie neugeboren, wenn man sich nach dem Schwitzen abkühlt und in einen flauschigen Bademantel einwickelt. Es ist der Wechsel zwischen Hitze und Kälte, der eine so reinigende und wohltuende Wirkung hat. Der Organismus spült Talg und Gifte mit dem Schweiß hinaus. Aufgussmittel wie Eukalyptus befreien die Atemwege. Der Stoffwechsel wird angeregt. Die Muskulatur entspannt sich. Die Haut wird rein und zart. Da muss man sich schon sehr wehren, um nicht entspannt zu sein.

LANGFRISTIG.

Auch auf lange Sicht wirkt sich das Wechselbad der Temperaturen positiv aus: Man schult das Wärmeregulationssystem und ist weniger wetterfühliger. Das gestärkte Immunsystem schützt nicht nur vor Infektionen, sondern hilft auch dabei, Stress und Hektik zu meistern. Weil das Gehirn weniger Stresshormone ausschüttet. Dafür vermehrt den Glücksbotenstoff Serotonin, was die Stimmung positiv beeinflusst.



FOTOS: Martin Loscvik, Sport Resort Ylläs, Rukan Salonki, Getty Images

INSERAT

INSERAT

Schwitzen auf höchstem Niveau:
Die höchstgelegene Sauna Europas liegt in Südtirol.

GLETSCHER-SCHWEISS. Extreme Temperaturen herrschen auf den Gipfeln der Südtiroler Dolomiten. Hier, im ewigen Eis des Hochjoch-Gletschers, steht die höchstgelegene Sauna Europas im Freien. Erst schmort man in der Hitze, dann friert man auf 2.845 Metern über dem Meeresspiegel. Die Holzofen-Sauna in Form eines Fasses gehört zum Schutzhaus Schöne Aussicht. Der Hüttenwirt ließ sie per LKW direkt aus Lappland kommen und mit dem Hubschrauber auf den Berg fliegen.

ERHITZT IM KAFFEEHAUS ODER KINO. Die Thermen- und Badewelt Sinsheim in Deutschland ist auf Themen-Saunen spezialisiert. Da gibt es beispielsweise eine Tropen- oder eine Wüstenpanorama-Sauna. Liebhaber von Melange und Co. finden sich schweißgebadet bei 70 Grad Celsius in der Wiener-Kaffeehaus-Sauna wieder. Dabei inhaliert man den Duft von Kaffee und Vanille. Und wem es zu langweilig ist, einfach nur herumzusitzen und nichts zu tun, der geht in die Kino-Sauna. In der muss man zwar auch Ruhe geben, aber man kann sich Natur- und Dokumentarfilme anschauen.

IN DER GRÖSSTEN SAUNA ENTSPANNEN. In Bad Sinsheim ist man auch stolz darauf, die offiziell größte Sauna der Welt zu haben. Die hat mit 166 Quadratmetern ungefähr die Fläche eines mittelgroßen Wohnhauses und bietet Platz für bis zu 150 Personen. Der Blick durchs Panoramafenster bleibt nicht nur an der Naturlandschaft hängen, sondern auch am Koi-Aquarium davor.

Seit Kurzem hat die größte Sauna der Welt aber Konkurrenz bekommen: Seit Sommer steht auf der norwegischen Insel Sandhornøya ein weiteres überdimensionales Schwitzhaus. Grundgerüst ist ein isoliertes Holzgestell, auf dem normalerweise Fisch zum Trocknen hängt. Bis zu 120 Erholungsbedürftige blicken durch eine breite Glasfront auf das Meer. Die Riesensauna trägt den Namen Agora und ist Teil des arktischen Festivals Salt, das 2015 ganzjährig stattfindet. Orte für unkonventionellen Saunakult gibt es also genügend. Aber der Effekt ist stets derselbe: schwitzen, abkühlen und tief entspannen. —



FOTO: Stefan Schütz

SO SAUNIERT MAN RICHTIG

- **HERUNTERKOMMEN.** Wer vor dem Saunieren gesportelt hat, ruht sich lieber aus, bis sich der Puls normalisiert. Ist man durchgefroren, wärmt man sich zuerst langsam auf.
- **ABTROCKNEN.** Vorher keine schweren Mahlzeiten essen und gründlich abduschen. Die Saunakabine immer trocken betreten, damit die Haut besser schwitzen kann.
- **HALTUNG BEWAHREN.** In der Sauna am besten auf den Rücken legen, so befindet sich der gesamte Körper in derselben Temperaturzone. Oder mit angezogenen Beinen sitzen. Zwei Minuten, bevor man aufhört, den Körper auf das Aufstehen vorbereiten, indem man aufrecht sitzt und die Füße baumeln lässt.
- **KURZ HALTEN.** Grundsätzlich reichen zwei Saunagänge aus, mehr als drei sollten es nicht sein. Der erste Gang dauert idealerweise rund acht bis zwölf Minuten, der zweite (und dritte) nicht länger als eine Viertelstunde.
- **ABKÜHLEN.** Nach jedem Saunagang an der frischen Luft auf und ab gehen, um sich abzukühlen und den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Bevor es zu kalt wird, reingehen und mit kaltem Wasser duschen oder abgießen.
- **AUSRUHEN.** Mindestens eine Viertelstunde Entspannung sollte man dem Körper nach jedem Saunagang gönnen. Einfach die Augen schließen oder ein gutes Buch lesen.
- **TRINKVERBOT EINHALTEN.** Viele Experten empfehlen, zwischen den Saunagängen nichts zu trinken, um das Entschlacken nicht zu stören. Erst am Ende sollte man Wasser, Tee oder Fruchtsäfte zu sich nehmen.
- **EINCREMEN.** Die Haut ist nach dem Saunieren absolut sauber, Seife und Duschgel würden den Säureschutzmantel aus dem Gleichgewicht bringen. Stattdessen mit einer fettigen Creme einschmieren.

INSERAT