

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Viel mehr als heiße Luft

Früher reichten zum Schwitzen eine kleine Holzhütte und ein paar Birkenzweige. Und heute? Ein Blick in exklusive Spas und ein Besuch in der wohl größten Saunalandschaft der Welt

Stéphanie Souron

Das Licht ist schummrig, die Luft hängt feucht und heiß im Raum. Rechts und links ragen die Holzbänke drei Meter in die Höhe. In der Mitte der Sauna steht ein Mann mit nacktem Oberkörper und einem Handtuch um die Hüften, die Arme hat er ausgestreckt wie ein Messias. "Servus", sagt der Mann. "I bin der Andi. I mach euch heut den Aufguss. Seid ihr bereit?" Sein Publikum besteht aus 80 Menschen, ihre Handtücher liegen dicht an dicht.

"Scho recht", ruft ein stämmiger Mann aus der zweiten Reihe. "Hauptsache, wir fangen jetzt mal an. Mir ist nämlich kalt." Die Menge lacht. Die Show kann beginnen.

Andi kippt drei Kellen Wasser auf die Steine. Ein paar Sekunden dampft es, dann breitet sich die Hitze im Raum aus.

Der Aufgießer schwenkt eine riesige Fahne nach rechts, nach links, zieht sie von oben nach unten und wedelt damit über die Köpfe hinweg. Zwei Minuten geht das so, dann gießt er Wasser nach - wie eine Welle schwappt die feuchtheiße Luft bis an die Decke. Es ist sehr ruhig jetzt, zum Scherzen fehlt selbst dem Dicken aus der zweiten Reihe die Kraft. Man hört nur das eigene Atmen und das Schnaufen des Nachbarn. Andi wedelt weiter, der Schweiß fließt in Strömen, der Nebenmann schließt die Augen.

Und gerade als man denkt, man müsse die Sauna verlassen, weil es zu heiß ist, öffnet Andi die Außentür. Kalte Luft strömt herein, eine Wohltat für die Lungen. "I hoff, es hat euch gefallen", sagt Andi. Er muss sich dabei auf seine Fahne stützen. 80 Menschen applaudieren auf den Rängen. "Boah, war das hot", sagt eine Frau beim Rausgehen.

Es klingt wie ein sehr großes Kompliment.

Die Keltenthron-Sauna gehört in der Tat zum Heißesten, was die Therme Erding zu bieten hat - und das will etwas heißen. Denn in Erding, einem kleinen Ort nordöstlich von München, liegt die wohl größte Saunalandschaft der Welt:

25 Schwitzräume gibt es dort mit Platz für bis zu 1000 Menschen. Und jede Sauna ist ein eigenes kleines Universum: Eine sieht aus wie ein Wirtshaus, eine wie eine Salzgrotte, in einer zieht der Sternenhimmel als Film an der Decke vorbei. In einer Sauna spuckt ein Geysir heißen Dampf in die Luft, in einer anderen tanzt der Saunameister dreimal täglich Bolero.

Es werden Fruchtpeelings verteilt, Klangschalen oder Eismasken.

Und immer findet irgendwo in der Hitze ein Aufguss statt. Mal mit Rosenduft, mal mit Fresh Lemon, mal mit Latschenkiefer, selbst mit Weißbier bringen sie die Menschen hier zum Schwitzen. Die Therme Erding ist einer der wenigen Orte in Deutschland, an denen es niemals kalt wird. Geöffnet ist die Sauna mindestens 13 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

Doch nicht nur in Erding wird kollektiv geschwitzt. Mehr als 30 Millionen Saunabesuche hat der Deutsche Saunabund im vergangenen Jahr registriert.

Gerade jetzt, wenn die Tage kurz und dunkel sind, breiten die Deutschen von Flensburg bis zum Bodensee und darüber hinaus wieder scharenweise ihre Handtücher in den heißen Häusern aus. Und die Puristen, denen es allein um die Wärme geht, sind dabei nur eine Minderheit.

Quelle: stern Gesund leben

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Die Lust aufs Schwitzen passt perfekt zur Wellnesswelle, die seit einigen Jahren über das Land schwappt: Man tut seinem Körper etwas Gutes und hat gleichzeitig Spaß dabei. "Viele Gäste suchen in der Sauna das außergewöhnliche Erlebnis, den Ausbruch aus dem Alltag", sagt der Freizeitforscher Jürgen Kagelmann. Den Trend haben die Betreiber erkannt und an allen Ecken künstliche Paradiese eröffnet. Die Saunen sehen aus wie venezianische Villen, maurische Tempel, orientalische Bäder, keltische Kultstätten oder römische Thermen.

"Eine einfache Kabine mit heißen Steinen genügt heute nicht mehr", sagt Josef Wund, 73, der Architekt der Erdinger Therme. "Der Saunabesuch muss ein Kurzurlaub sein: Die Leute wollen einen Ort, an dem es ihnen niemals langweilig wird." Das klingt, als sei die Spaßgesellschaft auf dem Entspannungstrip.

Es ist Montagmorgen, 10.15 Uhr. Nur ein paar Frühaufsteher planschen durch die Pool-Oase der Erdinger Therme. Auch die 600 Liegen unter den exotischen Riesenpalmen sind größtenteils noch verwaist.

Aber in der Meditationssauna plätschert schon leise Panflötenmusik aus den Lautsprechern, und Heiko, der Aufgießer, verteilt eisgekühlte Plastikbrillen.

Diese könne man, verkündet er mit sanfter Stimme, auf Stirn, Nacken oder schmerzende Gelenke legen. Eine Mittvierzigerin protestiert: "So früh am Morgen tut mir doch noch nichts weh." Heiko lächelt den Einwand weg und sagt, dass er gleich einen "Beauty-Aufguss" machen werde. "Und dann schwitzen wir alle zusammen in Ruhe", sagt er und fängt an, mit seinem Handtuch zu wedeln.

Fünf Minuten später läuft auch hier allen der Schweiß über die Stirn.

"Saunieren hat ähnliche Effekte auf den Körper wie Sport", sagt Michael Seipt, oberster Saunameister in Erding.

Er sitzt in einem der Poolrestaurants, zieht einen Latte Macchiato durch den Strohhalm und schwärmt von den positiven Effekten des Saunierens:

"Blutdruck, Herz und Atemfrequenz gehen hoch, die Blutgefäße weiten sich, die Durchblutung der Haut wird verbessert und das Immunsystem durch den Wechsel von Hitze und Abkühlung gestärkt." Zudem könnten sich Psyche und Muskulatur in der Wärme entspannen. "Mit einem Saunabesuch tut man seinem Körper wirklich etwas Gutes", sagt Seipt.

Jedenfalls solange man nicht übertreibt.

Denn Seipt kennt auch Extremsaunisten, die ihren Körper bis an die Grenzen fordern. "Die kommen um zehn Uhr morgens, machen alle halbe Stunde einen Aufguss, und wenn sie abends gehen, sind sie so fertig wie nach einem Marathonlauf." Seipt schüttelt den Kopf.

"Man merkt doch, wenn der eigene Körper nicht mehr kann." Er sagt, drei bis fünf Saunagänge an einem Tag mit ausreichend Ruhepausen dazwischen, das sei vernünftig. Das Problem ist nur: Wer die Wahl zwischen 25 Saunen hat, gibt sich ungern mit fünf Gängen zufrieden.

Beim Büfett hört man ja auch nicht auf zu essen, nur weil man satt ist.

Es ist 12.40 Uhr, und vor dem Kräuterkammerl hat sich eine kleine Schlange gebildet. Nur wer zur rechten Zeit am richtigen Ort ist, kriegt die volle Hitze eines Aufgusses mit. Also haben die meisten Gäste den Faltplan mit dem Tagesprogramm immer griffbereit in der Tasche ihres Bademantels.

Für 12.45 Uhr ist eine Hopfenmaske im Kräuterkammerl angekündigt, diese Plätze sind begehrt. "Hier drin ist schon alles voll", ruft eine Frau aus dem Nebel nach draußen. Ein paar Jungs klinken sich crummelnd aus der Schlange aus.

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Muckelig warm ist es in einer Sauna ja immer, besonders in den oberen Reihen. Aber wenn ein Aufguss ansteht, strömen die Leute plötzlich wie Kühe zur Tränke, das ist nicht nur in Erding so.

Beim Aufguss wird durch Wedeln mit Handtüchern oder anderen Accessoires ein heißer Luftstrom erzeugt, der den dünnen Schweißfilm auf der Haut verdampfen lässt. Danach empfindet der Mensch die Hitze noch stärker.

Das ist das eine. Das andere ist, dass der Aufguss auch eine Art Showprogramm ist. Es wird gewedelt, gegossen, gewitzelt und manchmal sogar getanzt. "Die Leute lieben diese Zeremonien, weil sie wollen, dass vor ihren Augen etwas zelebriert wird", sagt Josef Wund, der Architekt. Er vergleicht den Aufguss gern mit einer Opernaufführung. Oder mit einem Gottesdienst.

Bei allem gehe es ja letztlich um Unterhaltung.

Eine Angestellte kommt ins Kräuterkammerl, auf ihrem T-Shirt steht "Paradise Guide". Sie verteilt löffelweise weiße Paste an die Anwesenden. "Schmiert euch das als Maske aufs Gesicht, und lasst es fünf Minuten einwirken. Das ist wertvolle Feuchtigkeit für die Haut", sagt sie.

Doch der Effekt gleicht eher einem kurzen Spuk. "Na, das war ja nix Besonderes. Da wären wir besser in die Backstube gegangen", sagt eine Frau zu ihrer Nachbarin.

Die nickt und reibt sich den Rest der Creme auf die Beine. In der Backstube nebenan werden während des Aufgusses Brötchen gebacken.

Viele Thermen bieten ein so umfangreiches Programm, dass sie zum Ausflugsziel für Freunde, Familien und Fußballmannschaften geworden sind. Den Tag im Warmen lässt man sich etwas kosten. Zwischen 15 und 30 Euro werden durchschnittlich für eine Eintrittskarte ausgegeben. Exklusivität und Intimität haben einen noch höheren Preis: Die Nutzung des Spa-Bereichs von Spitzenhotels ist oft nur in Kombination mit einer Zimmerbuchung möglich.

Ein Tag in der Therme Erding kostet 37 Euro. "Dafür gehen viele Gäste nach acht Stunden mit dem Gefühl nach Hause: Ich hab noch gar nicht alles gesehen", sagt der Architekt Jörg Wund, 47, Betreiber der Therme und Sohn von Josef Wund. Als er zusammen mit seinem Vater 1999 das Südseeparadies eröffnete, hielten einige das Duo für verrückt.

Viel zu groß sei der Saunabereich, dabei bestand der anfangs aus gerade mal fünf Schwitzkammern.

"Niemals kriegst du in Bayern genügend Leute dazu, sich nackig machen", haben Freunde gewitzelt. Doch sie lachten nicht lange: Schon sechs Wochen nach der Eröffnung mussten die Wunds drei weitere Saunen anbauen, weil der Andrang so groß war.

Kasten:

Service Hot Spots Die Adressen der abgebildeten Thermen und Hotels in Deutschland und Österreich ›
Hubertus-Alpin-Lodge & Spa Dorf 5, 87538 Balderschwang im Allgäu, Tel. 08328/92 00 hotel-
hubertus.de › Therme Erding Thermenallee 2, 85435 Erding .

Tel. 08122/227 00 therme-erding.de › Fontane-Therme An der Seepromenade 20-21, 16816
Neuruppin, Tel. 03391/403 50 fontane-therme.de › Almdorf Seinerzeit (Bild oben)

Fellacheralm, A -9564 Patergassen bei Bad Kleinkirchheim, Kärnten Tel. +43/4275/72 01 almdorf.com ›
St. Martins-Therme & Lodge Im Seewinkel 1, A-7132 Frauenkirchen, Burgenland Tel. +43/2172/205 00
stmartins.at › Art & Ski-In-Hotel Hinterhag Hinterhagweg 43, A-5753 Saalbach, Tel. +43/6541/62 91
hinterhag.at

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Kasten:

Richtig Saunieren Heiße Tipps › Planen Sie für einen Saunabesuch mindestens zwei Stunden ein. Nehmen Sie Duschsachen, ein großes Saunatuch, Bademantel und Badeschlappen mit. › Gehen Sie nicht nüchtern, hungrig oder mit ganz vollem Magen in die Sauna. › Duschen Sie vor dem ersten Saunagang, und trocknen Sie sich danach gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller. › In Deutschland wird generell textilfrei sauniert. Die Wärme erreicht die Haut ungehindert, die Schweißverdunstung wird nicht beeinträchtigt. Anders als im europäischen Ausland schwitzen Männer und Frauen auch fast immer gemeinsam. › Ein Saunagang dauert zwischen 8 und 15 Minuten.

Achten Sie aber auf Ihr Körpergefühl: Verlassen Sie die Sauna, wenn es für Sie zu heiß wird oder Ihr Kreislauf schlappmacht. › In der Sauna legen Sie sich am besten auf die Bank.

Wenn Sie lieber sitzen, ziehen Sie möglichst die Beine auf die Sitzbank. Die letzten zwei Minuten aufsetzen, um den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung zu gewöhnen. › Nach dem Saunagang muss der Körper wieder abkühlen.

Am besten zunächst an der frischen Luft, um die Atemwege zu kühlen. Danach sollten Sie kalt duschen. Abschließend können Sie auch noch ins Kaltwassertauchbecken steigen. › Ruhen Sie zwischen den Gängen immer ausreichend. › Da der Körper während eines Aufgusses bis zu 0,3 Liter Flüssigkeit ausschwitzen kann, sollten Sie ausreichend trinken. An einem Saunatag mindestens drei Liter Flüssigkeit - Mineralwasser, Tees oder Fruchtschorlen. › Als kleine Zwischenmahlzeiten empfehlen sich Obst und Gemüse oder Snacks aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten. › Saunieren ist für gesunde Menschen ungefährlich.

Menschen mit Herzproblemen, Schwangere und Patienten, die Blutverdünner nehmen, sollten mit ihrem Arzt sprechen.

Bildunterschrift:

Herzenssache Im Art & Ski-In- Hotel Hinterhag schwitzt man mit Aussicht und springt zum Abkühlen direkt in den Schnee

Der Berg ruht Runterkommen im Oberallgäu:

Außenbereich der Hubertus- Alpin-Lodge & Spa in Balderschwang

Die Krönung Die Temperatur der Keltenthron- Sauna in der Therme Erding ist berüchtigt.

Die Aufgusshitze wird mit einer Fahne in Umlauf gewedelt

Jede Sauna ist ein eigenes kleines Universum

Haus am See Zu den Saunaspezialitäten der Fontane Therme in Neuruppin gehören auch russische Banja-Abende

Zünftige Zuber Wie anno dazumal, nur edler: Wellness im Almdorf Seinerzeit. Etwa ein warmes Heubad vor dem offenen Kamin

"Viele Gäste suchen den Ausbruch aus dem Alltag"

Water World Alles fließt - großzügige Wasser- und Liegellandschaft in der St. Martins- Therme in Frauenkirchen

Gut Holz Im Spa des Art & Ski-In- Hotels Hinterhag wurden die Bretter und Balken uralter Berghütten



Quelle: stern Gesund leben

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

aufs Schönste verbaut

Almdorf Seinerzeit

Ausreichend lange Pausen zwischen den Saunagängen sind wichtig

Alles ganz natürlich:

Verwöhnung mit Kräutern und Cremes