



Frauen und Männer verhalten sich anders in der Sauna. Damit alles harmonisch abläuft, gilt es auch hier, ein paar Regeln einzuhalten: Flüstern ist erlaubt, andere anstarren gilt dagegen als unfein.

Foto: Getty

SAUNA-KNIGGE SO SCHWITZEN SIE RICHTIG

## Bitte nicht klatschen!

Was, wenn man dem Chef plötzlich beim Abduschen gegenübersteht oder mitten in eine Aufguss-Zeremonie platzt? Journal verrät, wie man auch nackt und verschwitzt noch eine gute Figur macht.

Von Vera Altröck

Eigentlich möchte man ja nur in Ruhe vor sich hin schwitzen. Möglichst unbeobachtet. Also möglichst allein. Zu dumm nur, dass man bei Saunagängen in Badeanstalten oder Hotels doch immer wieder auf Mitmenschen trifft. Damit ist Saunieren keineswegs ein regelloses Urvergnügen: Sobald sich Fremde einen 90 Grad heißen Raum teilen, wird die Freizeitanlage zum gesellschaftlichen Parkett – und das kann äußerst rutschig

werden. Zum Glück gibt es neben den allgemeinen Bade-regeln, die Neuankömmlingen das richtige Saunieren erklären, auch einen Kodex – zumindest inoffiziell (denn der Knigge hält keine schlaun Tipps für dieses Thema parat). Nachgefragt bei Meike Slaby-Sandte, Etiketteberaterin und selbst passionierte Saunagängerin, gibt es sehr wohl Dos und Don'ts im Nassbereich.

Das oberste Gesetz lautet: „In der Sauna und im Ruhebereich sollte es möglichst still sein. Höchstens flüstern gehört zum guten Ton“, so die Expertin. Stumm wie ein Fisch muss man deswegen nicht sein: Wer die Sauna betritt, sollte die Anwesenden mit einem leisen Hallo oder Guten Abend begrüßen. Von den Anwesenden erwartet man übrigens, dass sie neuen Saunagästen Platz auf der Bank machen. Ebenso

wichtig ist der Dresscode: Während man in der Sauna ohne Badebekleidung schwitzt, gilt für Ruheraum und Restauration mindestens Handtuch- und Badelatschenpflicht. Absolut tabu im Nassbereich sind alkoholische Getränke. Laute Handygespräche, das Reservieren von Liegen oder ausladende Picknicks sind im Ruheraum ebenso wenig beliebt.

Schlimmer als ein lautes Kind ist für die meisten Saunabesucher folgende Situation: Man kommt gerade frisch aufgeheizt und verschwitzt aus der Sauna und trifft – natürlich nackt – den lieben Kollegen oder schlimmer noch: den Chef. Was tun? Weggucken, sich sofort den Bademantel umschmeißen oder davonrennen? Tipp von der Etiketteberaterin: „Am besten, man verhält sich so normal wie möglich. Schließlich ist es für beide

gleich peinlich.“ Das heißt, den Kollegen lieber einmal kurz begrüßen als zu ignorieren. Wer ganz locker mit der Situation umgeht, kann sich mit ihm unterhalten (dann aber lieber nicht über Geschäftliches) und sogar mit ihm zusammen einen Saunagang machen. Wer sich allerdings gar nicht mehr entspannen kann, sollte besser die Zeiten abpassen, wenn der Kollege nicht sauniert – oder schlimmstenfalls den Saunabereich ganz verlassen.

Für Paare gilt: kein intensives Küssen, weil es alle anderen in Verlegenheit bringt. Ebenso unangebracht sind ausladende Körperhaltungen wie breitbeiniges Sitzen oder lautes Schweißklatschen. Und wie outet sich der echte Saunaprolet? Slaby-Sandte: „Indem er die Sauna während eines Aufgusses betritt und hinterher laut Beifall klatscht!“

## Sauna-Tipps

Damit das Saunabaden richtig entspannt, sollte man sich **genügend Zeit** nehmen und weder hungrig noch mit vollem Bauch in die Sauna gehen. Hören Sie auf Ihr Gefühl und verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich unwohl fühlen.



Vor dem Saunieren sollte man duschen und sich gründlich abtrocknen, denn eine **trockene Haut** schwitzt besser. Ein Wechselschwitzbad ist eine ideale Vorbereitung für das anschließende Saunabad, da es den Kreislauf anregt.



Ein Saunagang sollte etwa **acht bis zwölf Minuten** dauern. Beginnen Sie auf der oberen oder mittleren Bank – je nachdem, wie hitzeresistent Sie sind. Die letzten beiden Minuten sollte man sitzend auf der unteren Bank verbringen.



Nach der Sauna tut dem Körper **Frischluft** gut. Duschen Sie sich danach kalt ab (und gehen Sie erst dann ins Tauchbecken). **Tipp:** Ein heißes Fußbad ist jetzt sehr angenehm.



Anschließend ist **Relaxen im Ruhebereich** angesagt, und zwar für mindestens 15 Minuten. Drei Saunagänge hintereinander sind empfehlenswert, um die positiven Nebeneffekte wie die Stärkung von Immunsystem und Herz-Kreislauf, Entschlackung und Hautreinigung zu erzielen. Danach sollten Sie möglichst keinen Sport mehr treiben, dafür aber Ihren Flüssigkeitshaushalt mit Wasser, Tee oder Schorlen ausgleichen. Eine Massage verstärkt die Entspannung.