

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





Jos ei viina, terva ja sauna auta, niin sitten kaivetaan hauta.

„Wenn Schnaps, Teer und Sauna nicht helfen, dann ist die Krankheit tödlich.“ (Finnisches Sprichwort)

Christian Dohrn

Ausbildung zum Saunameister

**Praxisorientiertes Lehr- und Handbuch für
Saunamitarbeiter und Betriebsleitungen**

© 2022 Christian Dohrn

Umschlag, Illustration: Christian Dohrn

„Saunameister im H₂O Molekül“ Mark Zipperle,

österreichischer Meister im Show-Aufguss 2022,

Saunameister im HOTEL ALPEN-HERZ, A-LADIS

Erstausgabe erschienen im Juli 2020 | aktualisiert 28.11.2022

Christian Dohrn - Sauna & Wellness Dienstleistungen

Schiffstr. 29 - D-78464 Konstanz

Telefon: +49 (0)75 31 - 80 45 252

E-Mail: info@dohrn.info

<https://ausbildung-zum-saunameister.de> | <https://dohrn.info>

USt.-ID Nr. DE216569047

Selbstverlag

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH

Mühlbachstr. 7, D-71522 Backnang

Druck in Deutschland und weiteren Ländern.

Bildrechte:

Die verwendeten Bilder und Grafiken sind entweder gemeinfrei entsprechend der Verzichtserklärung CCO 1.0 <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.de> oder werden direkt am Bild gekennzeichnet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung 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.

Non vitae sed scholae discimus

„(„**Nicht für das Leben, sondern für die Schule lernen wir**“)
ist ein Zitat aus einem Brief von Lucius Annaeus Seneca an
seinen „Schüler“ Lucilius (epistulae morales ad Lucilium
106, 11–12, ca. 62 n. Chr.), in dem er Kritik an den römischen
Philosophenschulen seiner Zeit äußert.

Kinderspiele sind es, die wir da spielen. An überflüssigen Pro-
blemen stumpft sich die Schärfe und Feinheit des Denkens ab;
derlei Erörterungen helfen uns ja nicht, richtig zu leben, son-
dern allenfalls, gelehrt zu reden. Lebensweisheit liegt offener
zu Tage als Schulweisheit; ja sagen wir's doch gerade heraus:
Es wäre besser, wir könnten unserer gelehrten Schulbildung
einen gesunden Menschenverstand abgewinnen. Aber wir
verschwenden ja, wie alle unsere übrigen Güter an über-
flüssigen Luxus, so unser höchstes Gut, die Philosophie, an
überflüssige Fragen. Wie an der unmäßigen Sucht nach allem
anderen, so leiden wir an einer unmäßigen Sucht auch nach
Gelehrsamkeit: Nicht für das Leben, sondern für die Schule
lernen wir.“ (Zitat: [WIKIPEDIA¹](#))

Treffender als vor rund zweitausend Jahren hätte der römische
Philosoph Seneca die Kritik an vielen Saunaschulen vermutlich
auch heutzutage nicht ausdrücken können ...

In meinen Schulungsveranstaltungen und in diesem Buch
verzichte ich weitestmöglich auf „Fachchinesisch“ und biete
Ihnen praxisorientiertes und tiefer in die Materie einsteigendes
Fachwissen **für die tägliche Arbeit**. Ein guter Saunameister soll
nicht gelehrig dozieren, sondern verständlich kommunizieren und
nachvollziehbar handeln!

1 Seite „Non vitae sed scholae discimus“. In: Wikipedia, Die freie
Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 5. Januar 2020, 17:21 UTC. URL:
https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Non_vitae_sed_scholae_discimus&oldid=195538815 (Abgerufen: 30. Januar 2020, 10:20
UTC)

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	5
2	Ein ganz normaler Saunatag	13
3	Empfehlungen und Hinweise zum Buch	17
4	Entwicklungsgeschichte der Sauna	20
5	Die verschiedenen aktuellen Badeformen	23
5.1	Heißluftbäder	24
	Die klassische finnische Sauna	24
5.2	Warmluftbäder	27
	Die bekanntesten Warmluftbäder	27
	Die Infrarotkabine	31
	Das Tepidarium	31
	Das Caldarium	31
5.3	Orientalische Badeformen	32
	Der Hamam	32
	Das Rasul (Rhassoul)- / Serailbad	32
5.4	Dampfbäder	33
	Das Dampfbad	33
	Die Banja	34
5.5	Der Außenbereich und der Kaltluftraum	35
	Der Außenbereich	35
	Der Kaltluftraum	35
	Der Schneeraum	35
5.6	Wasseranwendungen und Bäder	36
	Die klassischen Wasseranwendungen	36
	Warme Wasserbäder	37

6	Die Hölzer in der Saunakabine	38
6.1	Die Holz Auswahl	39
	Brinellhärte ausgesuchter Hölzer	40
6.2	Schadstoffbelastung in der Saunakabine	42
7	Der Saunaofen	44
7.1	Die verschiedenen Ofenvarianten	45
	Der holzbefeuerte Saunaofen	45
	Der Gas-Saunaofen	45
	Werte und Symptome einer CO-Vergiftung	46
	Maßnahmen im begründeten Verdachtsfall	47
	Der Elektro-Saunaofen	48
	Der Kombi-Saunaofen	51
	Weitere Saunaöfen	52
	Die Saunasteuerung	52
7.2	Wissenswertes über Saunasteine	53
....	Ihre Notizen	56
8	Die Erwartungshaltung der Gäste ...	58
8.1	Erreichbarkeit - Anfahrt	59
8.2	Der Ersteindruck	60
8.3	Check-in / Der Kassenbereich	60
8.4	Der Umkleidebereich	61
8.5	Die Reinigungsduschen	63
8.6	Endlich - Der Saunabereich	64
	Im Eingangsbereich	64
	Die Schwitzmöglichkeiten	66
	Der Aufguss	67
	Die Abkühlmöglichkeiten	68

	Die Ruheräume	69
	Das Saunapersonal	70
	Gastronomie	71
	Fazit und Empfehlungen	71
	... Ihre Notizen	74
9	Die Aufgaben eines Saunameisters	76
	9.1 Bevor die Gäste Zutritt haben	78
	9.2 Der normale Betriebsablauf	79
	9.3 Nach Betriebsschluss	81
	9.4 Grundsätzliche Haftungshinweise	83
	... Ihre Notizen	86
10	Geschriebene Regeln und Hinweise	88
	10.1 Benutzung einer Sauna / Schaubild 90 °C	96
	10.2 Die Wärmeübertragung	96
	10.3 Unpassende Werbung	97
11	Gesundheitsbewusstes Saunieren	98
	11.1 Chronologischer Ablauf	99
	11.2 Der Saunakreislauf	101
	11.3 Im Detail	102
	Zuerst Sport – dann saunieren ...	105
	Solarien	105
	Körperreinigung	107
	Für einen Saunabesuch wird ...	108
	Nur eine Heißluftkabine	109
	Nach dem Verlassen der Saunakabine	110
	Die Kaltwasseranwendungen	110
	Das warme Fußbad	111
	Die Ruhephase	112

	Trinken und Rauchen	112
11.4	Körperliche Auswirkungen des Saunabades ...	114
11.5	Der Kneippguss	115
	... Ihre Notizen	119
12	Sauna und Gesundheit	121
12.1	Gesundheitliche Vorteile eines Saunabades	122
12.2	Indikationen eines Saunabades	123
12.3	Kontraindikationen eines Saunabades	125
12.4	Sauna und Körperbehinderung	126
12.5	Sauna in der Schwangerschaft	126
12.6	Kinder in der Sauna	127
	Gesundheitliche Aspekte	127
	Gesellschaftliche Zwänge	129
	Fazit	131
13	Der Aufguss	134
13.1	Definition eines Aufgusses	135
13.2	Voraussetzungen und Aufgussvorbereitung	135
13.3	Der Ablauf des Aufgusses	141
13.4	Die Aufgussdurchführung	145
13.5	Wie viel Wasser auf die Steine?	152
13.6	DGfDB R 26.30.04	153
13.7	Die Wirkung eines Aufgusses	154
13.8	Hitzearbeitsplatz Sauna?	156
13.9	Verschiedene Aufgussarten	158
	Aufguss mit Düften	158
	Frucht- / Obstaufguss	158
	Eisaufguss	159

	Aufguss mit Alkohol	162
	Aufguss mit Mentholkristallen / Mentholbits	163
	Honig- und Salzaufgüsse	166
	Der Wenik-Aufguss	170
	Der Show-/Eventaufguss	171
	Gastaufgüsse	172
	Schadstoffbelastung während des Aufgusses	174
	Der geführte Saunagang	176
	... Ihre Notizen	178
14	Grundlagen der Klangarbeit	180
14.1	Vorwort zur Klangarbeit	181
14.2	Die verschiedenen Klanginstrumente	182
	Klangschalen	182
	Kristall-Klangschalen	185
	Gongs	186
	Klöppel und Schlägel	187
	Zubehör	189
	Was der Gast erwarten darf ...	191
14.3	Klangschalenmeditation in der Sauna	191
	Benötigtes Equipment	191
	Ablauf der Klangschalenmeditation	191
	Mögliche Zwischenfälle	193
14.4	Die Klangmeditation	194
	Benötigtes Equipment	196
	Ablauf einer Klangmeditation	196
	Detailliertes Beispiel einer Klangmeditation	197

14.5	Besondere Klanganwendungen	200
	Klangreisen	200
	Duftreisen	200
	Klanganwendungen im Pool	201
14.6	Klangmassagen	201
	Benötigtes Equipment	202
	Ablauf der Klangmassage	202
14.7	Klangmassagen für die Füße	204
	Benötigtes Equipment	204
	Ablauf der Klangmassage für die Füße	205
14.8	Ein kurzes Fazit	206
	... Ihre Notizen	207
15	Saunaaufgussmittel	208
15.1	Die Grundlagen	209
	Duftstoffe	209
	Lösungsmittel	211
	Emulgatoren	212
	Verpackung	213
	Etikettierung	213
15.2	Das Sicherheitsdatenblatt	216
	Allgemeine Grundlagen	216
	Beispiel Sicherheitsdatenblatt	221
	Interpretation und Nutzen	229
	Was kostet ein Aufgussmittel tatsächlich?	233
	Tipps zur Selbstherstellung	234
15.3	Qualitätssiegel / Label	236
	... Ihre Notizen	240

16	Saunameisterschaften	242
16.1	Sauna-Weltmeisterschaften	243
16.2	Aufguss-Meisterschaften	245
17	Sexualität in der Saunaanlage	246
17.1	Problematik	247
17.2	Swinger-Alarm	248
17.3	Sexuelle Belästigung	250
18	Verhaltensregeln bei Notfällen	253
18.1	Verhalten bei Unfällen	254
18.2	Verhalten bei Notfällen	254
18.3	ERSTE-HILFE-Koffer	255
18.4	Der klassische Zwischenfall	255
19	Die professionelle Saunaführung	258
20	Sauberkeit und Pflegehinweise	260
20.1	für die Saunakabine	261
20.2	für das Dampfbad	262
21	Konfliktbewältigung	264
22	Die Haus- und Badeordnung	272
...	Ihre Notizen	284
23	F A Q – Häufig gestellte Fragen	286
23.1	Zahlen zum Nachschlagen	287
23.2	Fragen an den Saunameister	288
24	Zu guter Letzt	294
25	Stichwortverzeichnis	296
26	Literaturverzeichnis	298



Ein ganz normaler Saunatag

Zur Einstimmung eine kleine Glosse zum Schmunzeln. Ich bin mir sicher, dass 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 abwenden 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 Augenblick 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 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 geschätzte Spezialaufguss „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, schrubbt sich derweil mit einer original finnischen Saunabürste seinen dicht behaarten Rücken. Wohl bekomms! 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 der richtige 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 so gerade noch nach draußen! Irgendwie nimmt man 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 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 angebracht. Gut, dass man sich eine Liege sichern konnte! Einen Bademantel mitzunehmen, wäre sicherlich hilfreich gewesen. Irgendwie erkennt man jetzt, so nass auf der Liege ruhend, dass es einen mit der Zeit doch etwas fröstelt ...

Letztendlich hätte man noch etwas Ruhe gefunden, falls sich nicht die Hypochonder ein paar Meter weiter lautstark über Ihre

Ein ganz normaler Saunatag

Gebrechen austauschen würden. Unglaublich, so ein Saunaneuling schneidet sich 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 einen Flachmann mitgebracht hat, ein Prosit und hoch die Tassen! Jetzt fehlt nur noch etwas Gutes für die Haut und so packt man für den nächsten Gang, auf Empfehlung der Freundin, erst einmal 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, dass man dieses Programm nun aber noch mindestens vier- bis fünfmal wiederholen muss. Wie 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. Für Gesundheitsauskünfte und Ratschläge fragen Sie bitte einen fachkundigen Arzt.

Generell ist Ihr **direkter Vorgesetzter** der erste Ansprechpartner bei Fragestellungen und Problemfällen aller Art.

Der besseren Lesbarkeit und der Einfachheit halber verwende ich in diesem Buch nur die männliche Schriftform. Die weibliche Form und das dritte Geschlecht fühlen sich bitte auch angesprochen. Ebenso verzichte ich auf gendergerechte Formulierungen. Man(n) und gerade auch Frau mögen mir diesen schreibpolitischen Fauxpas nachsehen. Dieses Prozedere wende ich so in allen meinen Seminaren und Publikationen an ...



So sehr die Glosse Sie hoffentlich zum Schmunzeln angeregt hat; der „ganz normale Saunatag“ ist den Mitarbeitern und Führungskräften in vielen Saunaanlagen aller Klassifizierungen ihr tägliches Brot.

Die Frage, ob der Beruf des Saunameisters ein anerkannter Ausbildungsberuf mit Abschluss ist, stellt sich vielfach als Erstes und ist schnell beantwortet. Nein ..., Saunameister wird man(n) und auch Frau zum Beispiel durch den Besuch eines entsprechenden Fachseminares. Wer bereits praktische Erfahrungen als Saunamitarbeiter gesammelt hat oder die Grundlagen von der Pike auf lernen möchte, kann sich fehlendes, theoretisches Fachwissen durch Fachbücher wie dieses aneignen.

Bei einem ausgehändigten Zertifikat handelt es sich immer um eine privatschriftliche Urkunde welche dokumentiert, dass die genannte Person an einem Seminar teilgenommen hat.

Ein guter Saunameister ist ein kompetenter Ansprechpartner der Gäste, kann diese umfassend über die gesamte Saunaanlage informieren und weiß über das Wesen und die Wirkungen der Sauna auf den Körper genau Bescheid, sodass er die Gäste gut beraten kann. Ein sehr guter Saunameister reduziert die Verwendung von Fachbegriffen und Fremdwörtern **auf ein Minimum**. Das Ziel ist immer und ausnahmslos eine allgemein verständliche Gastansprache und Kommunikation!

Meine Verantwortung liegt in der Vermittlung grundlegender Kenntnisse eines gesundheitsbewussten Saunabades; alle diesbezüglichen Faktoren werden verständlich ausgeführt. Der Wandel im Saunaverhalten der Gäste wird entsprechend kommentiert und konkrete Handlungsempfehlungen werden gegeben. Mögliche Haftungsfragen der Mitarbeiter werden näher betrachtet, erörtert und belegt. Die einen oder anderen Überlegungen zu den genannten Themen werden Sie vielleicht überraschen, sich aber als hilfreich erweisen. Besser als mit diesem Buch können Sie sich nicht auf die kommenden Betriebsprüfungen der Gewerbeaufsicht im Saunabereich vorbereiten!

Nach dem Lesen und Verstehen dieses Handbuches werden Sie über das eine oder andere vermutlich differenzierter denken und neue Ideen und Herangehensweisen entdecken – das ist unter anderem auch das Lernziel. So sinnvoll Ihre Änderungswünsche Ihnen auch erscheinen mögen, halten Sie bitte chronologisch die Entscheidungswege Ihres Arbeitgebers ein:

Saunameister ☺

Teamleiter ☺ **Betriebsleiter**

☺ **Geschäftsführung.**

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

Mit diesem Buch decke ich mit Ausnahme der Haustechnik alle praxisrelevanten Themen für den erfolgreichen Betrieb einer Saunaanlage ab. Die eine oder andere Fragestellung vernachlässige ich eher und schreibe nur ein Fazit. Hier gibt es grundsätzlich bei näherem Interesse sehr umfassende Fachausarbeitungen im Internet. Die entsprechenden Links stelle ich Ihnen im Folgenden zur Verfügung und halte es nicht für sinnvoll, dieses Praxishandbuch um mehrere hundert Seiten „aufzublähen“. Ebenso wenig halte ich es für erforderlich, zum Beispiel den Unterschied der relativen zur absoluten Luftfeuchte übermäßig über Seiten zu betrachten – meine diesbezüglichen Kurzausführungen werden Ihren Wissensdrang befriedigen ...

Als Begründer der **Inhouse-Schulungen** im Saunabereich stehe ich seit 2004 Saunaanlagen aller Art und der Hotellerie vor Ort in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol mit einem mehrtätigen Intensiv-Seminar zur Verfügung. Alternativ biete ich das kostengünstige Selbststudium mit diesem Lehrbuch an. Abschließend zum Handbuch empfehle ich Ihnen, einen Praxisteil zu buchen ... Vermittelt wird die Aufgusspraxis inklusive der Klangmeditation, Konflikttraining und die zielorientierte Gesprächsführung. Falls es „nur“ ein Aufguss-Training sein sollte, buchen Sie bitte ein dementsprechendes Tagesseminar bei einem erfahrenen Weltmeisterschaftsteilnehmer.



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, zudem 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 1.6 Millionen private Haushalte eine Heimsauna besitzen.

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.

Bei diesem Saunabad handelt es sich um die klassische, trockene und heiße Badeform – **ein wechselwarmes** (heterothermales) **Bad**, wo sich Warm- und Kaltreize abwechseln.

Der Saunameister **überprüft täglich** die harten Fakten und sorgt für den einwandfreien Zustand 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 regelmäßig einen Blick **unter die Sitzbänke**, wenn die Kabine abgekühlt ist. Sie werden staunen, was Sie mitunter finden werden ...
- 👁️ **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 ist ein Nährboden für Keime und Bakterien vielfältigster Art.
- 👁️ Saunaglastür schlierenfrei und leichtgängig?

Schon wissen Sie Bescheid über Ihre Saunakabine. **Sauberkeit ist das A und O** einer gut geführten Saunaanlage! Falls Ihnen etwas auffällt, beseitigen Sie das Problem möglichst umgehend und vergessen Sie **NIE**, sich nach einem Fingertest gründlich die Hände zu waschen! Die Überprüfung nach dem vorliegenden Muster gehört zum unmittelbaren Aufgabenbereich des Saunameisters. Vielleicht sind Sie über den Begriff „**Biofilm**“ und „**Bioschleim**“ in der vorhergehenden Auflistung gestolpert?

„Biofilme bestehen aus einer Schleimschicht (einem Film), in der Mischpopulationen[1] von Mikroorganismen (z. B. Bakterien, Algen, Pilze, Protozoen) in Konzentrationen von 10¹² Zellen je Milliliter Biofilm[1] und von mehrzelligen Organismen[1] wie Rädertierchen, Fadenwürmer, Milben, Wenigborster oder Insektenlarven, die sich von den Mikroorganismen ernähren, eingebettet sind. Sie werden im Alltag oft als sich glitschig-weich anfühlende, wasserhaltige Schleimschicht oder Belag wahrgenommen. Andere, umgangssprachliche Bezeichnungen sind Aufwuchs, Kahmhaut oder Sielhaut.“ (Zitat: [WIKIPEDIA](#)³) Den vollständigen Artikel lesen Sie bitte bei Interesse online.

Die Saunamatte muss zwingend **täglich** außerhalb der Saunakabine durch eine **Scheuer,- auch Schrubbdesinfektion** genannt, gereinigt werden!

Bitte überprüfen Sie den Reinigungsplan Ihrer Saunaanlage dahingehend, ob diese erforderliche Reinigungsmaßnahme so auf- und vor allen Dingen auch so durchgeführt wird. Ich möchte nicht in Ihrer Haut stecken, wenn ein Gast Sie auf einen starken Biofilm aufmerksam macht ... 🍷

3 Seite „**Biofilm**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 25. Januar 2020, 20:53 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Biofilm&oldid=196188434> (Abgerufen: 27. Januar 2020, 18:42 UTC)



Die Hölzer in der Saunakabine

Den Begriff *Raum aus Holz* haben Sie bereits kennengelernt; jetzt geht es etwas mehr ins Detail. Für einen Saunaneubau oder eine Komplettsanierung werden Sie hier die eine oder andere Anregung bekommen ...

Last not the least, betrachte ich etwas näher das Thema Schadstoffe in der Saunakabine.

Die Holzauswahl

Nicht nur der Privatmann, mitunter kommt auch der Auftraggeber im gewerblichen Saunabau in Sachen Holzauswahl ins Schleudern. Grundsätzlich sollte ein langjährig erfahrener Saunabauer der erste Ansprechpartner Ihrer Wahl sein ...

Unser Thema ist ausschließlich der Innenausbau der Kabine; alles, was der Gast sieht und anfassen kann.

Sein Hauptaugenmerk richtet Ihr Gast sofort nach dem Erstdruck der Kabine auf seinen Sitzkomfort und wie er seinen Sitzplatz erreicht. Als ausreichende Sitztiefe einer Saunabank werden im Allgemeinen 60 cm empfunden – mehr ist grundsätzlich kein Problem, weniger schon ... Die Sitzhöhe verspricht mit rund 40 cm bestmögliche Bequemlichkeit. Das Auf- und Absteigen auf die Bänke sollte problemlos für die überwiegende Mehrheit der Gäste möglich sein, bei einer Sitzhöhe ab 50 cm fällt es dem einen oder anderem Gast bereits schwer, die oberste Bank zu erklimmen. Die untere Bank ist die Auftrittsbank und sollte schmaler und tiefer ausgeführt werden.

Aufgrund der geringen Wärmeleitfähigkeit eignen sich ausschließlich **Weichhölzer** als Grundlage für die Saunabänke. Das verwendete Holz sollte möglichst frei von Astlöchern sein, keineswegs harzen und nicht zum Splintern neigen. Harte Hölzer leiten die Wärme besser und heizen sich auf. Hier hat man Probleme, schmerzfrei zu sitzen und benötigt zwei Handtücher doppelt gefaltet, um sich zumindest halbwegs wohlfühlen.

Die Wände und die Decke in der Saunakabine können auch in **Hartholz** verkleidet werden. Temperatur und Luftfeuchte lassen das Holz „arbeiten“; die Tiefe der Nut der verwendeten Profillholzbretter sollte mindestens 10 mm betragen. Wenn sich die Verbindung Nut und Feder löst, sieht es nicht nur mehr als bescheiden aus – die Fehlerbehebung ist zudem mit erheblichem Aufwand verbunden. Mit einer A-Sortierung liegen Sie im Holzhandel ganz weit vorne. Der Saunabauer Ihres Vertrauens wird Sie ausführlich beraten können und hält Holzmuster bereit.

Brinellhärte ausgesuchter Hölzer

Das Härteprüfverfahren nach **Brinell**⁴ wird gerade auch im Holzhandel angewendet, um zwischen Weich- und Harthölzern differenzieren zu können.

Holzart	Brinellhärte N/mm ²
BALSA	2
WESTERN RED CEDAR	9
ZEDER	10
FICHTE	12
SEN	12
ZITTERPAPPEL; ESPE	12-16
ABACHI	13
HEMLOCK	14
LINDE	16
TANNE	16
BRASILKIEFER	18
KIEFER	19
LÄRCHE	19
PITCH PINE	19
RED PINE	19
DOUGLASIE	20
KOTO	20

Weichholz bis 20 N/mm²

4 Seite „**Härte**“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 28. Januar 2020, 11:54 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=H%C3%A4rte&oldid=196265317> (Abgerufen: 12. Februar 2020, 10:30 UTC)



Der Saunaofen

ist das Herzstück der Kabine sowohl als Stand-, Wand- oder auch Hinterwand- beziehungsweise Unterbankofen. Im Extremfall wird eine Saunakabine durch eine separate Umluftheizung mit einem eigenen Heizkraftwerk erhitzt ...

Maßnahmen im begründeten Verdachtsfall

Durch technische Hilfseinrichtungen, Gastmeldungen oder eigene Inaugenscheinnahme bekommen Sie Kenntnis von einer möglichen **CO-Vergiftung**. Falls keine Betriebsanweisung für diesen Fall vorliegt, empfehle ich Ihnen die folgenden Maßnahmen:



Sofort alle Fenster und Türen in der Kabine bei angehaltener Luft öffnen,



falls nicht schon geschehen, den Ofen per **NOT-AUS** ausschalten und Alarm auslösen,



die Gäste auffordern, **sofort** die Kabine zu verlassen! Bewegungsunfähige Personen aus der Kabine schaffen,



bewusstlose Gäste in die stabile Seitenlage bringen, spätestens jetzt den Rettungsdienst alarmieren,



Reanimation bei einem Herzkreislaufstillstand! **Sind Sie vorbereitet und wissen, was zu tun ist?**

Bei der Übertragung von Aufgaben auf Beschäftigte hat der Arbeitgeber je nach Art der Tätigkeiten zu berücksichtigen, ob die Beschäftigten befähigt sind, die für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz bei der Aufgabenerfüllung zu beachtenden Bestimmungen und Maßnahmen einzuhalten (§ 7 ArbSchG⁹).

In ausreichenden Abständen müssen die Arbeitsbedingungen bewertet, Gefährdungen minimiert und Maßnahmen zur Verbesserung durchgeführt werden. Dieser Beauftragte sollte sich von Experten, wie zum Beispiel Fachkräften für die Arbeitssicherheit, Brandschutzbeauftragten und dem Betriebsarzt unterstützen lassen. Üblicherweise obliegt diesem Beauftragten auch die Beurteilung der Gefährdung der Gäste.

Je nach Gefährdungsbeurteilung sind unter Umständen Ansaugrauchmelder in Verbindung mit CO-Meldern erforderlich? Selbstverständlich betrifft die Brandgefahr sämtliche Saunaöfen!

9 <https://www.gesetze-im-internet.de/arbSchG/>

Die **Sicherheitsabstände** des Ofens sind bereits bei der Planung zu berücksichtigen ebenso wie die Belüftungsöffnungen. Deren Maße entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung oder den Angebotsunterlagen. Die Vorgaben sind zwingend einzuhalten.

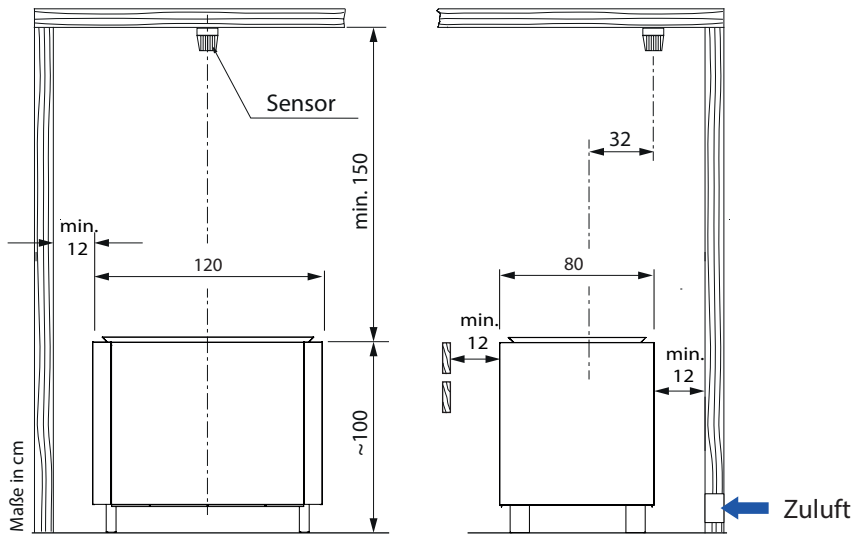


Bild: **EOS** Saunaofen Mega / Sicherheitsabstände

Ein **Luftwechsel** in der Saunakabine ist erforderlich, um unter anderem Schadstoffe und Feuchte aus der Kabine zu entfernen und Außenluft zuzuführen. Die empfohlene Luftmenge (V) für eine Kabine wird mit der Formel

$$V = RV \times LWR/h$$

berechnet, wobei RV das Raumvolumen der Kabine und LWR/h die Luftwechselrate pro Stunde bezeichnet. Die empfohlene Luftwechselrate für Saunakabinen liegt zwischen 6 - 10. Wenn wir einen Wert von 7 annehmen, bei einem Kabinenvolumen von 120 m³, errechnet sich eine Luftmenge (V) von 840 m³/h. Ist die Luftmenge zu gering, werden sich die Gäste nicht wohlfühlen - ist die Luftmenge zu groß, wird die angestrebte Kabinentemperatur nicht erreicht oder erst nach längerer Zeit.

Die größten Steine bilden die Oberfläche und werden so gelegt, dass das Aufgusswasser abfließen kann. Seien Sie nicht zu sparsam mit den Steinen – die oberste Steinlage darf und sollte rund bis 20 cm über den Ofenrand aufragen.

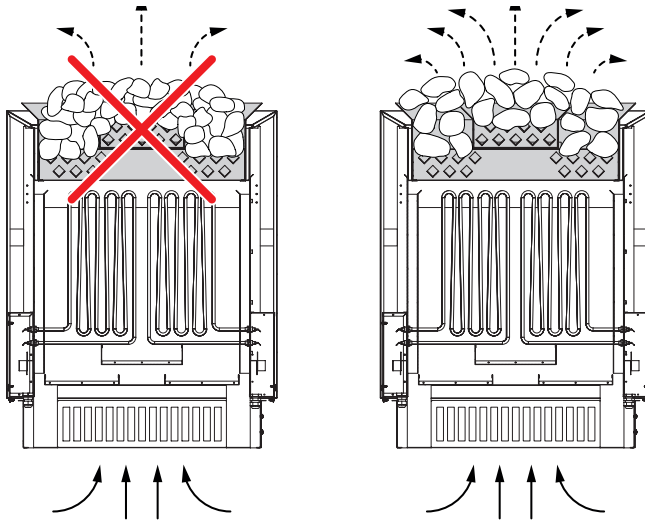


Bild:  EOS Saunaofen Mega / Saunasteine

Wenn Sie von oben auf die Steine schauen und die glühenden Heizstäbe sehen sollten – spätestens dann ist es Zeit, die Steine neu aufzulegen. **Es muss sichergestellt sein**, dass kein Aufgusswasser direkt auf die Heizstäbe trifft!

Falls Sie nach einem Aufguss unter dem Ofen eine Wasserlache vorfinden, sollten Sie Ihr **Aufgussverhalten** dringend überdenken ...



Die Erwartungshaltung der Gäste ...

und was sie auch erwarten dürfen, wenn Sie bereit sind, einen angemessenen Eintrittspreis dafür zu entrichten. Die Preisspanne für einen Tageseintritt in einer deutschen Saunaanlage liegt derzeit zwischen circa EUR 9,50 bis 65,00.

Dem Saunameister möchte ich vor Augen führen, worauf der Gast achtet. Bei all Ihren beruflichen Überlegungen und Entscheidungen den Gastbereich betreffend, berücksichtigen Sie bitte die Sicht Ihres Gastes bei Ihrer Entscheidungsfindung.

Unterschätzen Sie bitte nicht das Thema „**Saunatasche**“, Ihr Gast verzichtet erfahrungsgemäß ungern auf den direkten Zugriff auf seine Badeutensilien, Getränke und weitere Habseligkeiten. Auf das Thema Getränke, Telefone und E-Book Lesegeräte gehe ich separat in der Besprechung der Haus- und Badeordnung ein ...

Warum sollte ein Gast möglichst keine Tasche mit in den Badebereich nehmen? Saunataschen gelten als Stolperfalle par excellence, nehmen Platz weg, können den Boden verschmutzen (wissen Sie, wo die Tasche vorher stand?) und vor allen Dingen, sie bieten unauffälligen Platz für Gegenstände, die der Gast beim Betreten des Bereiches noch nicht in seiner Badetasche hatte. Auf gut Deutsch gesagt, eine große Tasche erleichtert den **Diebstahl** ungemein! Viele Neueinsteiger in die Tätigkeit eines Saunameisters können sich nicht vorstellen, was die diebische Elster so alles gebrauchen kann – Decken, Pflanzen, Wasserabzieher, Dekogegenstände, Telefone, Funkgeräte, fremde Handtücher, Badeschuhe und -mäntel und so weiter und so fort – eben alles, was nicht niet- und nagelfest ist! Kaum eine Anlage ist vor Diebstählen gefeit!

Auf solche Gäste können sie verzichten ... Falls Sie vielleicht jemanden beim Diebstahl überraschen konnten oder Sie einen Hinweis von einem anderen Gast erhalten haben – stellen Sie bitte **Strafanzeige** gegen diesen Gast. Viele Betriebsleiter scheuen sich aufgrund des Arbeitsaufwandes und der Störung des Betriebsablaufes durch die Polizei im Hause, einen Strafantrag zu stellen – nichtsdestotrotz möchte ich Ihnen dazu anraten!

Irrtum und **Verdacht** liegen mitunter nah beieinander. Ein Gast, der sein Handtuch oder Badeschuhe verwechselt, ist noch lange kein Dieb. Wer Ihre Dekogegenstände in seine Tasche packt, zweifelsfrei schon! Gehen Sie stets feinfühlig zu Werke und **benutzen Ihren gesunden Menschenverstand!**

Die Entscheidung über die grundsätzliche Vorgehensweise trifft **ausnahmslos** der Betriebsleiter!

Sind Ihnen die Richtlinien in Ihrem Hause bekannt?



Die Aufgaben eines Saunameisters

unterscheiden sich von Saunaanlage zu Saunaanlage. Mal sind im Tätigkeitsbereich Reinigungsaufgaben enthalten – mal nicht. Werfen Sie am besten einen Blick in Ihre Arbeitsplatzbeschreibung und nehmen meine Hinweise und Anregungen auf den folgenden Seiten zur Kenntnis ...

Saunameister sind die kompetenten Ansprechpartner der Gäste, können diese umfassend über die gesamte Saunaaanlage informieren und wissen über das Wesen und die Wirkungen der Sauna auf den Körper genau Bescheid, sodass sie ihre Gäste gut beraten können.

Diesen Satz kennen Sie zwar schon, nichtsdestotrotz ist er eine schöne Zusammenfassung Ihres Aufgabengebietes!

- ① Saunameister sind die **Aufsichtspersonen** für die Saunaaanlage und stellen einen geordneten Badeablauf sowohl im technischen als auch im menschlichen Kontakt sicher. Saunameister sorgen für die gewünschte Atmosphäre und Ruhe.
- ① Saunameister **führen Gäste**, Besucher und „Neulinge“ professionell durch die Anlage und können die verschiedenen Badesformen in anschaulicher Form erklären.
- ① Saunameister sind in **Erste-Hilfe** Maßnahmen ausgebildet, leisten diese und sorgen sich um eine regelmäßige Auffrischung ihrer Kenntnisse.
- ① Saunameister führen geordnete, gute **Aufgüsse** durch!
- ① Saunameister planen und führen spezielle **Saunaevents** mit unterschiedlichen Themen durch.
- ① Saunameister sind Dienstleister und arbeiten kundenorientiert; **keine Gäste – keine Saunameister!**

In der Praxis werden sich die folgenden Aufgabenstellungen finden; je nach Organisationsstruktur, Anlagentyp- und Größe werden sich Abweichungen ergeben. Falls nicht vorhanden, wird die Erstellung eines betrieblichen Ablaufplanes angeraten.

Den betrieblichen Anordnungen ist Folge zu leisten.

Bevor die Gäste Zutritt haben

Das **Betriebs- / Übergabebuch** lesen und gegebenenfalls aktiv werden. Sollte kein solches vorhanden sein, wird die Einrichtung unbedingt empfohlen. In einem solchen Buch werden



Geschriebene Regeln und Hinweise

Welche der Gast beim Betreten einer Schwitzkabine berücksichtigen sollte, um weder unangenehm aufzufallen, noch seiner 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; dass 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 Landessitten** sollten unbedingt beachtet werden! So ist es auch wenig ratsam zum Beispiel, im Urlaubshotel in der Türkei auf die Idee zu kommen, eine Schwitzkabine ungefragt nackt zu betreten. Speziell an den Wochenenden, wo auch viele einheimische Gäste die Sauna nutzen kann es sonst passieren, dass der Gast unter Gewaltanwendung die Kabine schneller wieder verlassen muss, als er sie betreten hat. Schmerzhaft körperliche Zurechtweisungen sind ziemlich sicher zu prognostizieren. In einem Hotel, wo sich fast ausschließlich deutschsprachige Gäste aufhalten, wird nacktes saunieren teilweise toleriert. Dem Gast sollte angeraten werden, sich am Wellness-Tresen vorher nach den Gepflogenheiten im Urlaubshotel zu erkundigen.

Grundsätzlich 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 überwiegend nur in 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 das gemeinsame Saunieren. Es setzt sich speziell in der **5 ***** Hotellerie** durch, dass vom jeweiligen Umkleidebereich direkt zugänglich, entweder eine nach Geschlechtern getrennte Sauna oder mindestens eine Textilsauna zur Verfügung steht. Ergänzend ist noch zu erwähnen, dass auch in Deutschland in öffentlichen Bädern in der letzten Zeit immer mehr Textilsaunen angeboten werden. Die Nachfrage bestimmt letztendlich das Angebot ...

Die Badeschuhe werden ausnahmslos 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 aufgrund stehenden Wassers rutschig.

Bei den vorherrschenden Temperaturen im Fußbodenbereich gasen selbst die preiswertesten Badeschuhe aus Fernost nicht aus. Es wird auch gerne einmal das Risiko einer orthostatischen Dysregulation, sprich möglicher Ohnmacht ausgeführt. Wenn der Gast in der heißen Saunakabine sich schnell aus der liegenden Position aufrichtet und die Kabine verlassen möchte, ist das Risiko durchaus gegeben. Wer jedoch die letzten zwei Minuten bereits aufrecht gesessen hat, setzt sich durch die kurze Suche nach seinen Badeschuhen meiner Ansicht und Erfahrung nach keiner drohenden Ohnmacht aus. Trotz unterschiedlicher Lehrmeinungen ist das Ergebnis identisch - **Badeschuhe haben in einer Saunakabine nichts zu suchen!** Es ist des Öfteren festzustellen, dass einige Badbetreiber das Tragen von Badeschuhen im Dampfbad durch ein Hinweisschild untersagen. Dieses Ansinnen widerspricht jeglicher Logik und Sie sollten der Gesundheit Ihrer Gäste zuliebe auf Regeln dieser Art verzichten.

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 das Grüßen nicht mehr ratsam. Bei vielleicht 120 Saunagästen ist es letztendlich nicht mehr angebracht. Der Anspruch des Schweigens während des Saunierens entspricht dem Wunsch vieler Gäste nach Erholung und Entspannung, während andere Gäste sich gerne unterhalten. Beides ist erkennbar nicht in Einklang zu bringen und ich empfehle eine räumliche Trennung – es sollten sowohl Gesprächs- als auch Ruheaunen vorhanden sein.

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. Peelingsalze, Saunahonig, Saunabürsten und Schrubbelschuhe gelten mittlerweile in allen Saunaanlagen als Relikte vergangener Zeiten und sind nicht nur verpönt, sondern untersagt.

Letztens habe ich wieder einmal einen interessanten Sauna-Ratgeber in den Händen gehalten. Hier wurde allen Ernstes empfohlen, den künftigen Sitznachbarn grundsätzlich um Erlaubnis zu bitten nach dem Motto „**wäre es Ihnen recht, wenn ich mich neben Sie setze?**“ Slapstick pur wie ich meine, aber vielleicht probieren Sie es einmal aus? Höflichkeit ist immer gut, sollte jedoch nicht in der Manier Loriots ausgelegt werden. Da mich die Gästereaktionen auf diesen Rat sehr interessiert haben, habe ich diese Fragestellung in mehreren Schwitzkabinen einmal ausprobiert – vielleicht gönnen auch Sie sich einmal diese Erfahrung?

Sinnvollerweise wählt der Gast die mittlere oder obere Bank für seinen Aufenthalt; die unterste Bank gilt als Auftrittsbank und ist teilweise auch schmaler als die Liegebänke im oberen Bereich ausgeführt. Üblicherweise sitzt hier nur ein Saunaneuling oder jemand, der bei gut besetzter Sauna auf einen freien Platz weiter oben wartet. Das Saunatuch sollte so ausgebreitet werden, dass



Gesundheitsbewusstes Saunieren

Sie haben sich bereits verinnerlicht, dass jeder so sauniert, wie es ihm gefällt? Sehr gut! Falls Sie jedoch Ihrer und der Gesundheit Ihres Gastes möglichst viel Gutes tun wollen, finden Sie in diesem Kapitel Rat und Tat für Ihre Gastempfehlungen.

Der Saunakreislauf

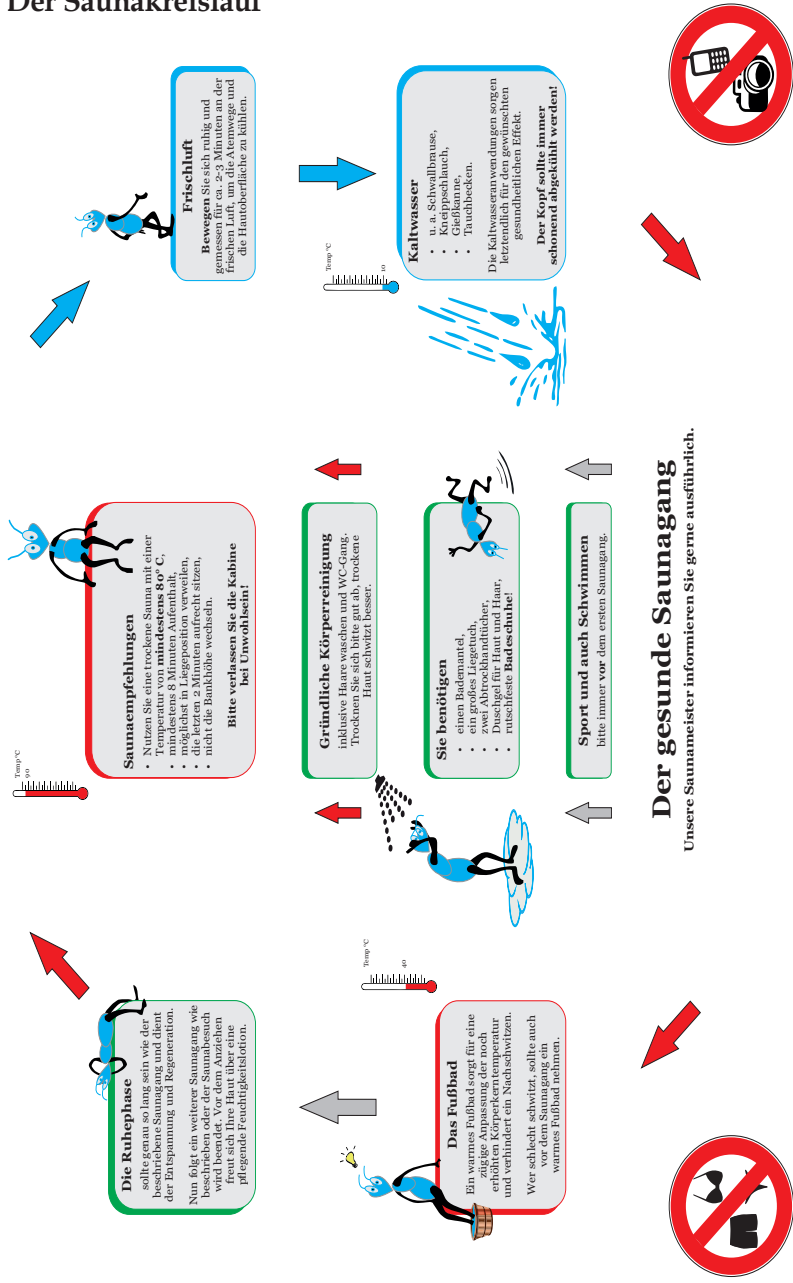


Bild: Christian Dohrn



Sehen Sie mir bitte meine grafischen Kenntnisse nach und betrachten meine Bilder lediglich als Anregungen. Der Grafiker Ihrer Wahl wird Ihnen eine ansprechende Schautafel nach Ihren Vorstellungen im Format **DIN A1** entwerfen und fertigen lassen. Die Verwendung von Icons oder sonstigen durchgängigen Grafiken erhöht die Aufmerksamkeit der Gäste und gerade der Saunaneuling ist dankbar für jede Hilfestellung, ohne Fragen stellen zu müssen ...

Auf gut Deutsch gesagt – **SIE brauchen eine derartige Schautafel**, und zwar passend zum Ambiente Ihrer Saunalandschaft. Die ehemals klassische Saunatafel im Format maximal DIN A3 aus dünnem Kunststoff oder Pappe entspricht heute keineswegs mehr den Ansprüchen Ihrer Gäste!

Im Detail

Tipps und Ratschläge für ein gesundheitsbewusstes Saunieren etwas näher betrachtet. Meine Hinweise sind stets allgemeiner Natur und nie auf die einzelne Person abgestimmt.

Für seine eigenen Gesundheitsfragen spricht der Gast bitte **ausnahmslos** mit seinem behandelnden Arzt!

Die folgenden Ausführungen entsprechen entweder meinen Erfahrungen oder es handelt sich um allgemeine Erkenntnisse, welche zum Zeitpunkt der Manuskripterstellung bereits publiziert wurden. Meine Ausführungen habe ich nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Auch Gespräche mit bekannten Medizinern und Rechtsanwälten waren für mich hilfreich.

In Sauna-Betrieben und -Seminaren wird mitunter erbittert darüber debattiert, was ein Saunameister nun darf und tun sollte oder eben auch nicht. **Die Berechtigung** zur Erteilung von Gesundheitsdiagnosen, Therapie-Empfehlungen, Verhaltensvorgaben und noch einiges mehr, ist ausschließlich Ärzten und Personen nach dem **Heilpraktikergesetz**¹⁸ erlaubt.

18 <https://www.gesetze-im-internet.de/heilprg/BJNR002510939.html>

Körperreinigung

Bild: Christian Dohrn



Vor dem Duschen ist der richtige Zeitpunkt das WC aufzusuchen. Das Duschen dient nicht nur der Hygiene, Schweiß, Gerüche und Kosmetikreste werden abgewaschen – nein, der Schweiß kann auch in der Schwitzkabine besser abfließen. Ein vorgewärmter Körper schwitzt generell besser. Die komplette Körperreinigung erfolgt immer vor dem Saunabad. Es ist nicht zu vergessen, sich auch die Haare zu waschen. Das Abtrocknen sollte ebenso nicht versäumt werden, ein trockener Körper schwitzt einfach besser.

Als möglicher Freund **kulinarischer Genüsse** wird der Gast vermutlich Zwiebeln, Knoblauch und vielleicht auch das eine oder andere Highlight der asiatischen Küche lieben gelernt haben. Jeder Feinschmecker wird ihn für seinen erlesenen Geschmack bewundern – nur sein Saunanachbar wird ihn dafür hassen und sich möglichst umgehend umsetzen. Der Gast hat wohl „vergessen“, dass gerade Knoblauch für zwei bis drei Tage nach Verzehr noch ausdünsten kann und nicht jeder Saunagast diesen Wohlgeruch schätzt.

Ebenso wenig wird sich der Gast durch eine **Alkoholfahne** oder ein **penetrantes After Shave** neue Saunafreunde machen. Auch oder gerade den Damen sei es ins Schminkbrevier geschrieben, dass ein **zerlaufendes Tuschgesicht** in Verbindung mit einem **aufdringlichen Parfüm** den Mann von Welt in der Saunakabine eher weniger anspricht ...

Lachen Sie nur ... und dann fragen Sie einmal in einer ruhigen Minute Ihre Kollegen nach seinen Erfahrungen. Ihnen wird das Lachen vergehen, wenn Ihnen im Dampfbad erstmalig der betörende Duft gar **lieblicher Pferdesalbe** in die Nase steigt.

Üblicherweise regeln Gäste Problematiken wie diese unter sich. Wenn Ihr Eingreifen gefordert ist oder wird, wünsche ich Ihnen einen guten Tag für Ihre Wortwahl und Handlungsweise.

Für einen Saunabesuch wird ...

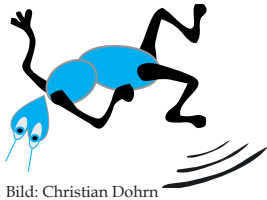


Bild: Christian Dohrn

ein **Bademantel** sowie ein großes **Saunaliegetuch** und mindestens ein **Abtrockhandtuch** und **Badeschuhe** benötigt. Ein Bademantel schützt zwischen den Saunagängen vor dem Auskühlen des Körpers und ist, beziehungsweise sollte im Restaurant oder an der Bar zwingend vorgeschrieben sein. Das große Badehandtuch sorgt dafür, dass in den Schwitzkabinen kein Schweiß aufs Holz kommt. Auch die Füße müssen auf das Handtuch gestellt werden und falls man sich anlehnen möchte, sollte das Handtuch zwischen Holz und Körper sein. Im Zweifel nimmt man eher zwei Handtücher mit in die Saunakabine. Abtrockhandtücher durchfeuchten sehr schnell. Es ist ratsam, bei einem längeren Saunatag mindestens zwei davon mitzunehmen. Die Badeschuhe sorgen für einen sicheren und nach Möglichkeit rutschfesten Tritt; zudem wird die Gefahr einer Fußpilzinfektion minimiert.

Apropos **Fußpilz**. Erinnern Sie sich noch an die Zeiten, als in jedem Bad mindestens eine Fußdesinfektionsdusche vorhanden war? Immer wieder gern benutzt, erfreute sie sich großer Beliebtheit bis zu dem Zeitpunkt, wo festgestellt wurde, dass das Desinfektionsmittel mehr Schaden anrichtete als eine eventuelle Fußpilzinfektion. Viele ältere Stammgäste jedoch hatten sich an diese Art der Fußdesinfektion gewöhnt und wollten nicht darauf verzichten. Die Nachfragen und Beschwerden über die Abschaffung waren recht umfangreich. Die der Klagen überdrüssigen Badbetreiber, installierten wieder die Fußduschen und füllten den Tank ideenreich mit Seifenwasser. So war vorerst jedem geholfen und im Laufe der Zeit verschwanden denn auch die letzten „Fußdesinfektionsduschen“.

Für Rückfragen der Gäste bezüglich einer optimalen Ausstattung empfehle ich einen dickeren Bademantel mit Kapuze, ideal für die Wintersaison. Bei Badeschuhen sollte besonders auf eine **rutschfeste Sohle** geachtet werden. Spätestens, wenn Sie einmal das Geräusch eines brechenden Knochens oder eines

Nach drei Saunagängen, was meiner Empfehlung für ein gesundheitsbewusstes Saunieren entspricht, hat der Gast vermutlich rund ein Kilo Flüssigkeit verloren. Dieser Flüssigkeitsverlust muss ausgeglichen werden und man sollte am besten zu einer **Fruchtsaftchorle** greifen. Alkoholische Getränke sind mit einem gesundheitsbewussten Saunabad nicht zu vereinbaren; raten Sie Ihrem Gast besser zum Verzicht. Übermäßiger Alkoholkonsum könnte auch zu einem Kreislaufzusammenbruch führen.

Als Saunameister behalten Sie bitte immer im Auge, das längst nicht jeder Gast gesundheitsbewusst saunieren möchte! Was wäre ein anständiger Wellness-Tag ohne ein schönes Hefeweizen? Sicherlich nicht gesundheitsbewusst, aber von einem Bier wird die Welt auch nicht untergehen. Vielleicht möchte der Gast keinen asketischen Gesundheitstag aussitzen und genießt lieber einen Wellnessstag? Was nützt ihm der beste Ratgeber und die Gewissheit alles „richtig“ gemacht zu haben, wenn er sich nicht wohlfühlt?

Sie können und sollen einem Gast auf Anfrage Ratschläge geben. Versuchen Sie aber nie, Ihre Ausführungen als das **allein seligmachende** darzustellen oder gar durchzusetzen!

Auf das **Rauchen** sollte zwischen den Saunagängen und die erste Stunde nach dem Saunabad verzichtet werden. Die Temperatur der Lungenoberfläche nimmt zu und durch die stärkere kapillare Durchblutung ist damit zu rechnen, dass reichlich Gift- und Schadstoffe von den Schleimhäuten und der Oberfläche der Lungenbläschen aufgenommen werden. Dieses gilt natürlich oder auch gerade für den Saunameister ... Wenn überhaupt, sollten Sie nur in Ihrer Mittagspause rauchen und dafür sorgen, dass Sie Ihren Atem neutralisieren.

Der Raucher hat es nicht leicht in einer Wellnessanlage. Teilweise ist das Rauchen generell untersagt, üblicherweise stellt man derzeit noch eine kleine Raucherecke für die Süchtigen zur Verfügung. Der Trend des **absoluten Rauchverbotes** auch für **E-Zigaretten** ist jedoch nicht zu übersehen.



Sauna und Gesundheit

Die folgenden Informationen können und sollen den Besuch beim Arzt nicht ersetzen, sondern können dem Gast helfen, sich auf das Gespräch mit seinem Arzt vorzubereiten. Eine Diagnose und die individuell richtige Behandlung kann nur im persönlichen Gespräch zwischen dem **Gast und seinem Arzt** festgelegt werden.

Ein Saunameister darf weder eine **Gesundheitsdiagnose** stellen noch eine **Behandlung, Therapie oder Ähnliches** empfehlen. Ein Saunameister gibt **ausnahmslos** Anregungen für das Gespräch zwischen Arzt und Gast.

Wir haben es doch schon immer gewusst, Saunieren ist gesund! Die Ursache für die wohltuende Wirkung ist der Wechsel zwischen warm und kalt ...

Gesundheitliche Vorteile des Saunabades

- 👁 Ein regelmäßiger Saunabesuch (mindestens einmal die Woche) fördert die körperliche **Abhärtung**, sprich stärkt die Abwehrkräfte. Die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten wird kleiner und Saunabesucher erkranken seltener an Erkältungen.
- 👁 Förderung der **Muskelregeneration** nach sportlicher Betätigung.
- 👁 Positive Veränderungen für das **Herz-Kreislauf-System**.
- 👁 Der **Blutdruck** wird normalisiert.
- 👁 Die **Gefäße** werden trainiert.
- 👁 Der Körper entschlackt (Glauben kann Berge versetzen) und die Haut wird gründlich **gereinigt**.
- 👁 Die Sauna bietet eine natürliche **Schönheitspflege**; die Haut wirkt straff durch die stärkere Durchblutung. Die Hautzellen erneuern sich schneller, dadurch verlangsamt sich die Hautalterung.
- 👁 Körper und Psyche finden wohltuende und tiefe **Entspannung**.
- 👁 **Glückshormone** (Endorphin und Serotonin) werden ausgeschüttet.
- 👁 Der Körper lernt durch das Wechselbad, sich schneller an unterschiedliche Temperaturen anzupassen. Ideal zur Vorbereitung von **Urlaubsreisen** in tropische Länder ist die mehrmalige Nutzung eines Warmluftbades.
- 👁 Last but not the least, fördert Saunabaden die **Geselligkeit** und den Kontakt mit Gleichgesinnten.

Bitte haben Sie als Saunameister bei allen Gesprächen über gesundheitliche Themen mit dem Gast stets die Frage nach der

HAFTUNG

für Falschankünfte im Gedächtnis. In Ihrer Saunaanlage werden Sie als Saunameister wahrgenommen und nicht als Privatperson.

Sie verweisen bitte ausnahmslos auf den Haus- beziehungsweise Facharzt und treffen **NIE**, never ever eine als verbindlich zu verstehende Gesundheitsauskunft! Im Zweifelsfall raten Sie von einem Saunabesuch ab und auch bei einer positiven Zustimmung drücken Sie sich **immer unverbindlich** aus.

Auch wenn Sie diese Arbeitsmappe neben drei medizinischen Fachbüchern sorgfältigst gelesen und auch verstanden haben; Sie sind formaljuristisch in keinster Art und Weise berechtigt, Gesundheitsankünfte irgendwelcher Art zu geben. Bei Falschankünften oder medizinischen Problemen aufgrund Ihrer Aussagen können und werden Sie persönlich zur Rechenschaft gezogen! Ankünfte dieser Art werden Ihnen höchstwahrscheinlich als **grob fahrlässig** ausgelegt.

Warum hacke ich auf diesem Thema und speziell den Haftungsfragen so intensiv herum werden Sie sich vielleicht fragen? Bei meinen Mystery Checks habe ich teilweise erschreckende Ankünfte gehört, die ich sogar trotz der mehr als häufigen Benutzung von Fachvokabular nachvollziehen konnte. Mit größtmöglicher Überzeugungskraft wurde teilweise größtmöglicher Unsinn verzapft. Shit happens, keine Frage – aber bitte nicht zum gesundheitlichen Nachteil Ihrer Gäste!

Meine Damen und Herren Saunameister! Mein Ziel ist es, dass Sie mit diesem Buch praxisorientiertes Fachwissen mitnehmen und keine Angst vor Haftungsfragen haben müssen. Sie lernen die eine oder andere Gesprächsführung und ein paar Kniffe, wie Sie eventuelle Probleme zielführend lösen können.

Sie müssen nicht pseudowissenschaftlich dozieren, um vom Gast anerkannt und respektiert zu werden!



Der Aufguss

gilt nach wie vor als das „Aushängeschild“ des Saunameisters. Bedauerlicherweise wird der Saunameister vielfach nur als Aufgießer wahrgenommen. Das in diesem Buch vermittelte Fachwissen hilft Ihnen, diesen Ersteindruck zu korrigieren.

Definition eines Aufgusses

In einem Eimer mitgebrachtes Aufgusswasser (nur kaltes Wasser, voraussichtlich mit einem Aufgussmittel gemischt) wird mittels einer Kelle auf die bis zu **200 °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 circa um 0,5 bis maximal 1 °C sinken. Die relative Luftfeuchtigkeit steigt jedoch stark an.

Voraussetzungen und Aufgussvorbereitung

Eine geeignete Aufgusskabine liegt möglichst in unmittelbarer Nähe des Frischluftbereiches und wird mit einer **Mindesttemperatur** von **80 °C** betrieben. Die maximale Temperatur sollte 95 °C nicht übersteigen. Eine Raumhöhe von 3 bis 3,50 Meter ist ideal. Eventkabinen sind teilweise höher ausgeführt – das schadet zwar dem Aufgussseffekt und erfordert eine sehr hohe Heizleistung, dafür bietet eine hohe Kabine aber Platz für die Ausführung von besonderen Techniken. In einer zu niedrigen Saunakabine bringt es nun einmal wenig Spaß, mit einer großen Fahne zu arbeiten.

Selbstverständlich ist der Gast durch einen zentral aufgestellten **Aufgussplan** informiert, wann und in welcher Kabine der jeweilige Aufguss stattfindet. Ebenso sollte auf den verwendeten Duft und besondere Techniken (Fahnenaufguss) hingewiesen werden. Da ein guter Aufguss grundsätzlich eine Dauer zwischen **sechs bis acht Minuten** hat, erübrigt es sich, im Aufgussplan explizit darauf hinzuweisen. **Eventaufgüsse** dauern länger und das sollte auch im Vorwege bekannt sein. Wenn in Ihrer Saunaanlage zwischen Soft-, Standard- und heißen Aufgüssen unterschieden werden sollte, ist auch dieses bitte der Aufgusstafel zu entnehmen.

Wenn Sie Ihre humorvolle Veranlagung ausleben möchten, bietet sich vielleicht auch der Satz an „*Wenn Sie mich oder meinen Aufguss nicht mehr ertragen können oder möchten, dürfen Sie natürlich jederzeit die Kabine verlassen.*“ Denken Sie bitte immer bei Ihren Formulierungen daran, dass sie zum Stil und Ambiente der Saunaanlage passen. In einem **5 ***** Luxushotel** dürfen Sie nicht unbedingt erwarten, dass Ihre Humoresken wohlwollend von allen Gästen goutiert werden – auf gut deutsch gesagt, Ihr Humor könnte auch manchmal fehl am Platze sein. Noch vor rund fünfundzwanzig Jahren nahm der Saunameister das Verlassen der Kabine vor Beendigung seines Aufgusses als persönlichen Affront wahr und „hässliche Texte“ oder gar das Tür zuhalten, waren nicht unbedingt selten!

Wer den Gast daran hindern sollte, die Kabine zu verlassen, begeht FREIHEITSBERAUBUNG!

Die Aufgussdurchführung

In vielen Gesprächen mit den Saunameistern und deren Vorgesetzten habe ich die Vor- und auch Nachteile eines standardisierten Aufgusses diskutiert. Meine Empfehlungen möchte ich Ihnen nicht vorenthalten – vereinfacht gesagt, hören Sie ein klares **JEIN** von mir.

Ich befürworte generell die vorgegebene Temperatur der Saunakabine, die Menge des Aufgusswassers und die Dosierung des Duftstoffes sowie die Festlegung der Dauer des Aufgusses.

Auf der anderen Seite bin ich ein erklärter Gegner von detaillierten Vorgaben, was die Techniken und besondere Abläufe betrifft. Nicht jeder Saunameister beherrscht jede Technik gut oder fühlt sich damit wohl. Wem nützt das gestresste Gesicht eines bemühten Saunameisters, der keine Freude an dem vorgegebenen Aufguss empfindet? Die Unlust oder auch das Nichtkönnen steht dem Mitarbeiter ins Gesicht geschrieben und wird natürlich auch von den Gästen wahrgenommen. Bei einer Gästenumfrage

werden Sie schnell feststellen, dass sich die Beliebtheit der Saunameister annähernd gleichmäßig verteilt. Jeder Mitarbeiter hat seine kleine oder auch größere Fangemeinde, aus welchem Grunde auch immer. Denken Sie daran, dass Ausnahmen die Regel bestätigen. Ein begnadeter und technisch versierter Aufgießer zieht erfahrungsgemäß immer die meisten Gäste an. Auch Könner mit dem Fächer sind sehr gefragt und letztendlich sorgt der eine oder andere mit besonderen Sympathiewerten oder besonderer Aufmerksamkeit für seine Beliebtheit. Wenn man allerdings wenig kann und auch die Soft Skills (unter anderem Engagement, Motivation, Einfühlungsvermögen, Umgangsstil) nicht passen – warum versuchen Sie sich noch immer an der Tätigkeit eines Saunameisters?

Aufgusstechniken

mit dem Handtuch können Sie lernen; entweder zeigt Ihnen ein versierter Arbeitskollege die Grundtechniken und auch mehr, oder Sie besuchen ein Aufguss-Seminar bei einem anerkannten Könner mit dem Handtuch. Zum Eigenstudium gibt es sehr gute Videos im Internet, nicht nur komplette Aufguss-Darbietungen, sondern auch **Lehrvideos!** Schauen Sie doch mal bei YouTube, speziell dem Anbieter [Aufguss.it²³](https://www.youtube.com/channel/UC5SLPZ5VUKgh1j43NSHCfLg/videos) vorbei, hier können Sie sich viel für Ihre tägliche Arbeit inklusive Faltechniken für das Handtuch anschauen. Viele veröffentlichte Aufgussvideos von bekannten Weltmeisterschaftsteilnehmern bieten Ihnen Anregungen und Ideen für andere Techniken.

Vor dem Ofen

Der Saunameister stellt sich so neben den Ofen, dass er die Gäste im Blick behalten kann. Ein schöner Rücken mag mitunter auch entzücken – ich für meinen Teil empfinde es als unhöflich, wenn man dem Gast den Hintern zukehrt ... Sie nehmen den Saunaeimer nebst der im Eimer stehenden Saunakelle und stellen ihn auf

23 <https://www.youtube.com/channel/UC5SLPZ5VUKgh1j43NSHCfLg/videos>

Meine Auswahl der zu lesenden und zu berücksichtigenden Texte habe ich auf das Wesentliche beschränkt. Last not the least, möchte ich dieses Thema **auch nicht überbewerten**.

Bei all diesen Diskussionen werden Sie schnell feststellen, dass es sich grundsätzlich in den Gesprächen um Ruhezeiten, kostenfreie Stellung von Trinkwasser und medizinische Vorsorgeuntersuchungen handelt. Worüber unterhalten wir uns konkret? In fast allen Saunaanlagen wird **Trinkwasser mit oder ohne Kohlensäure kostenfrei** gestellt – in Ihrer Anlage nicht? Dann wird es höchste Zeit, **sich als Betriebsleiter darüber Gedanken zu machen!** Mit einer relativen Ruhezeit von rund 10 Minuten nach der Aufgussdurchführung sind meines Erachtens und aller Erfahrung nach sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber interessenausgleichend gut bedient?! Bleibt im Wesentlichen noch das Thema Vorsorgeuntersuchungen. Ich empfehle, die **Gefährdungsbeurteilung** im Hause sehr sorgfältig vorzunehmen und sich mit dem Thema Vorsorge näher zu beschäftigen. Wenn die Gefährdungsbeurteilung negativ ausfallen sollte, was spräche gegen eine **Angebotsvorsorge** alle fünf Jahre in Ihrem Hause zum Beispiel? Bei komplexen und risikobehafteten Fragestellungen tendiere ich grundsätzlich zur Kompromissbereitschaft sowohl der Arbeitgeber- als auch der Arbeitnehmerseite. Machen Sie sich keinen überflüssigen Stress, wo er nicht vonnöten ist.

Allem Anschein und dem persönlichen Empfinden nach, handelt es sich um einen Hitzearbeitsplatz – rein rechtlich betrachtet, dürfte das jedoch derzeit nicht zu belegen sein?! Der Saunameister, der sich intensiv mit diesem Handbuch beschäftigt, die Tipps und Ratschläge befolgt und nicht mehr als **einen Aufguss pro Stunde Arbeitszeit** absolviert, der wird aller Voraussicht nach keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch seine Tätigkeit davontragen ...



Bild: Mark Zipperle / [Saunameister im Hotel Alpen-Herz](#)³⁰

Der Trend zur Eiskugel auf den Ofensteinen ist schon lange nicht mehr zu übersehen und setzt sich so langsam durch. Sie formen eine oder mehrere Eiskugeln mit der Hand, legen sie auf die Steine und gießen wie gehabt mit einer kleineren Menge Aufgusswasser mit Düften auf.

Professioneller schaut die Kugel aus, wenn Sie mittels einer Form hergestellt wird. Die Firma [SAUNAGUT](#)³¹ ist Ihnen seit der Vorstellung der [REGENKELLE](#)[®] bekannt und hat vor geraumer Zeit schon die [EISAUFGUSS-KUGEL](#) aus zwei **Eschenholzhälften** entwickelt. Die Kugel zeichnet sich dadurch aus, dass die Eiskugeln immer identisch aussehen und durch einen eingearbeiteten Dorn eine Öffnung für den Duftstoff formen; das Fassungsvermögen beträgt rund 500 g Eis. Zwischenzeitlich wird die Kugel auch in Kunststoff angeboten und eine Edelstahlvariante ist in Vorbereitung. Als Duftstoff wird gerne circa 1,5 ml ätherisches Öl verwendet – das entspricht meiner Empfehlung.

30 <https://www.alpen-herz.at>

31 <https://www.saunagut.de/eisaufguss-kugel>

Zwecks Generierung zusätzlicher Einnahmen können Sie auch **Saunahonig in Tuben** an die Gäste verkaufen. Eine Tube ist meistens für zehn Anwendungen ausreichend. Die Benutzung in einer Heiß- oder Warmluftkabine wird untersagt. Die Anwendung ist ausschließlich in Dampfbädern erlaubt!

Schon Kleopatra VII. soll Honig gerne zur Pflege der Haut benutzt haben. Warum auch nicht ..., im Allgemeinen sagt man Honig eine keimtötende und pflegende Wirkung nach. Problematisch wird es in der Nachvollziehbarkeit allerdings dadurch, dass die menschliche Haut einen sehr guten Schutz vor eindringenden Stoffen bietet. Honig zum Beispiel kann aufgrund seiner Molekularstruktur nicht in tiefere Hautschichten, als in die untere Hornschicht gelangen. Mit etwas Glück verbleibt er eine Zeit lang an der obersten Hautschicht und wirkt dadurch pflegend.

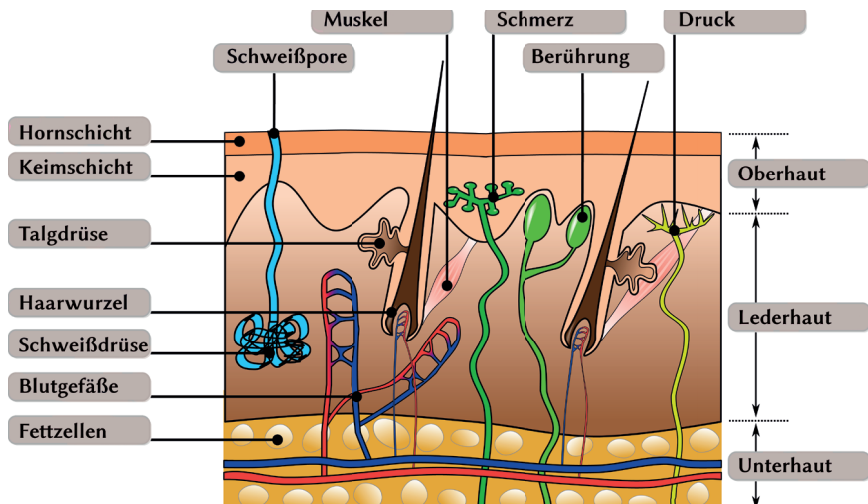


Bild: [WIKIPEDIA](#)³² / [Schemazeichnung der menschlichen Haut - Sgbeer / CC BY-SA](#)³³

32 Seite „Haut“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 22. April 2020, 07:26 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Haut&oldid=199151940>

33 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schemazeichnung_haut.svg

Schadstoffbelastung während des Aufgusses

Die Grundschatstoffbelastung in der Kabine habe ich im Kapitel 6.2 näher skizziert. Wie entwickelt sich jedoch die Schadstoffbelastung bei einem Aufguss? Grundsätzlich kann man zusammenfassend sagen, dass die folgenden Aussagen zutreffend sind:

„Alle Produkte, unabhängig vom Hersteller oder der Duftrichtung, emittieren durch Pyrolyse und Oxidation Aldehyde und Aceton.

Höhere Gefahrstoffkonzentrationen durch Oxidation und pyrolytische Zersetzungsprozesse entstehen bei ansteigenden Temperaturen. Dies ist besonders relevant für die Praxis, wenn das Aufgusswasser in tiefere, heißere Bereiche des Heizgeräts gelangen kann.

Die Lösemittel Ethanol und 2-Propanol emittieren bei hohen Temperaturen die oxidativ entstehenden Stoffe Acetaldehyd und Aceton in höherem Maße als Formaldehyd.

Bei der Pyrolyse spielen vermutlich katalytische Prozesse eine Rolle. Auf die Formaldehydemission hat das Lösemittel nur einen geringen Einfluss.“

(Zitat: **Saunaaufgüsse: Thermische Reaktionsprodukte und (Formaldehyd-) Exposition**³⁶)

Herr Dipl.-Ing. Wegscheider hat im Fachgespräch Bäder, Bad Reichenhall vom 28.11.2018 die Laboruntersuchungen zusammengefasst. Formaldehydemissionen aus Aufgussmitteln sind:

„bei Raumtemperatur sehr gering bzw. nicht nachweisbar (< 0,4 µg/ml Aufgussmittel)

bei T > 200°C um mehrere Zehnerpotenzen höher als bei Raumtemperatur

bei 500°C im Mittel ca. Faktor 30 höher als bei 300°C

bei 500°C bis 11 mg/ml Aufgussmittel

36 https://www.dguv.de/medien/ifa/de/pub/grl/pdf/2017_106.pdf

Der Saunatester

Das professionelle Sauna-Handbuch
Aus Theorie wird Praxis

Extra Tutorial
Alles rund um
den Aufguss



HOTEL ALPEN-HERZ
Romantik & Wellness in Tirol

Christian Dohrn

Bild: Christian Dohrn / „Der Saunatester“




Grundlagen der Klangarbeit

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns nicht mit Glaubensfragen und Mythen, sondern mit den beruhigenden und entspannenden Klängen von Klangschalen und Gongs und wie wir Sie zum Wohle des Gastes einsetzen können.

Vorwort zur Klangarbeit

Unser Thema ist die **WELLNESS-Anwendung** ohne therapeutischen Hintergrund. Wir werden uns einige Möglichkeiten näher ansehen und erfahren etwas über den Hintergrund der verwendeten Klanginstrumente. Dieses Kapitel dient dazu, Ihnen einen ersten Überblick und Anregungen über die Möglichkeiten der Arbeit mit Klanginstrumenten zu vermitteln. In Deutschland gelte ich seit dem Jahre 2004 als einer der Begründer des meditativen Klangschalen-Aufgusses ...

Ich möchte darauf hinweisen, dass psychisch labile, erkrankte oder belastete Gäste sehr emotional auf Klänge reagieren können. Bei schwerwiegenden Reaktionen ist die Anwendung gegebenenfalls abubrechen beziehungsweise die Person herauszuführen – sie darf keinesfalls alleine gelassen werden. Schweigen aber Anwesenheit bewirkt meist mehr als verkehrte Worte! 

Dieser Hinweis gilt für alle Klanganwendungen.

Der Begriff **Esoterik** bezeichnete ursprünglich die Lehren aus den mystischen Kulturen stammenden „verborgenen Wissens“, die nur einer ausgewählten Schülerschaft mitgeteilt werden durften. Heute ist „Esoterik“ meist ein Sammelbegriff für ein breites Spektrum verschiedenartiger Weltanschauungen, welche die spirituelle Entwicklung des Individuums betonen, jedoch durch keine organisierte Religion oder religiöse Konfession im engeren Sinn als Glaube vertreten werden. Vor dem 20. Jahrhundert war insbesondere Okkultismus der dafür geläufige Begriff.

Für esoterische Glaubensansätze existiert kein wissenschaftlich fundierter und anerkannter Beleg.

Eine schier unendliche Vielfalt von Glaubensrichtungen bietet dem Esoteriker weitreichende Entfaltungsmöglichkeiten. Am bekanntesten dürften die folgenden Richtungen der Esoterik sein: Alchemie (Stein des Weisen u. a.), Astrologie (Horoskop), Magie (Exorzismus), Mantik (Orakel), Meditation (Zen), Schamanismus (Geister). Der Begriff Esoterik wurde im 5. Jahrhundert

- ✔ Nach dem Verlassen der Kabine bieten Sie den Gästen einen **Tee oder Wasser** an. Sie werden feststellen, dass die Atmosphäre sehr entspannt ist und der eine oder andere Gast sich bei Ihnen persönlich für die Darbietung bedankt.
- ✔ Danach entfernen Sie bitte Ihre Utensilien aus der Kabine und reinigen die Gelbrillen – zusätzlich sollten sie desinfiziert werden und sind dann gebrauchsfertig für den nächsten Einsatz.

Dieser vorgestellte und empfohlene Ablauf ist selbstverständlich nicht in Stein gemeißelt – entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen und probieren sich auch einmal aus. Ich für meinen Teil habe einiges probiert, sowohl in unterschiedlichen Saunaanlagen als auch in verschiedenen Ländern und bin zudem Schluss gekommen, dass genau dieses einfache, vorgestellte Prozedere den Gästen am meisten zusagt.

Mögliche Zwischenfälle

Im Vorwort zur Klangmeditation haben Sie bereits gelesen, dass psychisch labile, erkrankte oder belastete Gäste sehr emotional auf Klänge reagieren können. Kommen Sie bitte **NIEMALS** auf die Idee, **dieses vor der Meditation zu hinterfragen**. Sie erkennen erste Anzeichen einer starken Belastung, wenn einem Gast während der Meditation in der Kabine die Tränen über das Gesicht laufen. Behalten Sie diesen Gast bitte im Auge. Sollte sich der emotionale Ausbruch verstärken, der Gast beginnt zum Beispiel hörbar zu weinen und zu schluchzen, dann reichen Sie ihm bitte wortlos die Hand, halten sie kurz und ziehen langsam ein bis zweimal. Jeder Gast sollte diese Aufforderung verstehen und Sie verlassen gemeinsam mit ihm die Kabine. Sie fragen einzig und alleine nach seinem Bademantel und begleiten ihn zu einer freien Liege. Sollte keine frei sein, räumen Sie eine leer ... Setzen Sie sich neben dem Gast auf die Liege und geben ihm das Gefühl des **Beistandes**. Bitte sprechen Sie ihn **NICHT** an. Alles, was ihn so aufgewühlt hat, geht Sie überhaupt nichts an **PUNKT**. Nachdem der Gast sich wieder beruhigt hat, kümmern Sie sich um

die abgebrochene Klangschalenmeditation. Nehmen Sie bitte Ihre Utensilien aus der Kabine und sammeln die Gelbrillen, wie bereits vorstehend erwähnt ein.

Notfälle jeder Art führen zur sofortigen Beendigung eines jeden Aufgusses, einer jeden Veranstaltung!

Wie bei jedem anderen Kabinenaufenthalt und beim Aufguss auch, kann es immer zu gesundheitlichen Problemen eines Gastes kommen. Näheres erfahren Sie im Kapitel „**Erste-Hilfe**“ und in Ihrer Erste-Hilfe-Schulung.

Die Klangmeditation

Eine besondere Attraktion für Besucher von Saunaanlagen und vor allen Dingen auch Hotels mit einem großen Seminar- und Tagungsangebot.

Eine Klangmeditation in einem **kleinen Ruheraum** im Saunabereich findet erfahrungsgemäß großen Zuspruch bei den Gästen. Nutzen Sie hier bitte die Möglichkeiten der Ausstattung. Besondere Pflanzen, Statuen und gedämpftes Licht bieten sich geradezu an. Die Liegen sind bereits vorhanden und die Durchführung erfordert lediglich etwas Vorarbeit.

In einem 5 ***** Hotel mit erstklassigem Wellnessbereich werden vielleicht schon die passenden Arbeitsmittel vorhanden sein? Auf jeden Fall können sie auch in diesem Bereich eingesetzt werden ... Der Hotelier sorgt für das Wohlbefinden der Gäste mit dem klassischen Angebot – wäre es nicht überlegenswert, das bestehende Angebot um einen Baustein zu erweitern? Wenn überhaupt, haben ihn nur wenigsten Hotels im Angebot! Ein nicht belegter Seminarraum ließe sich in eine Meditations-Oase verwandeln. Ich bin davon überzeugt, die geistig beanspruchten Seminarteilnehmer würden eine **meditative Pause** begrüßen. Nach einer kurzen Auszeit ist die innere Ruhe wiederhergestellt – Körper und Geist werden entspannt und sind wieder aufnahmefähig ...



Bild: Christian Dohrn / Klangschalen, Gongs und Schlägel



Saunaaufgussmittel

Zu einem guten Aufguss gehört ein guter Duft. Wissen Sie eigentlich, was Sie auf Ihren Ofen aufgießen und was man Ihnen mitunter zumutet?

Die Grundlagen

Klassische Aufgussmittel bestehen aus einem geringeren Anteil von Duftstoffen und einem fast immer 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 noch andere Punkte entscheidend. 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 Geruch erkennen – auch wenn Sie nicht über die Nase eines Kenners verfügen.

Duftstoffe

Als Duftstoffe finden in Aufgussmittel Verwendung:

1. 100 % naturreine ätherische Öle.
2. Naturidentische Duftstoffe (künstlich hergestellt).
3. Duftstoffe der Lebensmittelindustrie.
4. Duftstoffe der Parfümindustrie.

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

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

fragwürdige Werbeaussagen, **sondern ist ganz einfach falsch**. Der Geruchssinn (**olfaktorische Wahrnehmung**³⁹) zeigt Ihnen zwar ein Bild vor Ihrem geistigen Auge – vielleicht den Orangenhain, den Sie vor drei Jahren in Ihrem Sizilien-Urlaub gesehen haben? Wenn Sie den seinerzeitigen Ausflug positiv im Gedächtnis behalten haben, so wird Sie auch der Geruch in der Sauna im Unterbewusstsein an die damalige Stimmung erinnern und Sie positiv stimmen ... Mit einer aromatherapeutischen Wirkung des ätherisches Öls hat das jedoch nichts zu tun.

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 riechen können. Dieses würde ich mal auch so unterstellen wollen, beim Herausriechen eines ätherischen Öls im Vergleich zu einem naturidentischen Duftstoff. Das ätherische Öl hat zwar eine Vielzahl mehr Bestandteile als der vergleichbare naturidentische Duftstoff – Sie werden den Unterschied aber nicht wahrnehmen, versprochen ...

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 bitte ausnahmslos zu Aufgussmitteln mit Duftstoffen der **Kategorie 1** – es sei denn, Sie haben Freude an Düften, die nicht als ätherisches 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 müssen, erscheint mir der Preis angemessen. Rosenöl ist das teuerste ätherische Öl überhaupt und falls Sie sich dafür interessieren sollten, ist die **Auswahl**

39 https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Olfaktorische_Wahrnehmung&oldid=196727920

Saunaaufgussmittel sind vom Gesetzgeber als **Raumduft** eingestuft und unterliegen dem **Chemikalienrecht**. Die Angaben der jeweiligen H/P (hazard and precautionary) Sätze sind Pflichtangaben. Ab 2015 gilt für Mischungen (Saunaaufgussmittel) das neue GHS/CLP System mit den geänderten Piktogrammen und H/P Sätzen:

GHS-Gefahrenpiktogramme



Entzündlich



Umwelt



Geringere
systemische
Gesundheitsri-
siken



Systemische
Gesundheits-
gefahren

Kennzeichnungselemente der VERORDNUNG (EU) 2016/918 DER KOMMISSION vom 19. Mai 2016⁴¹ Hier finden Sie die per April 2020 aktuellen Kennzeichnungselemente zur Einsicht.

Meine Damen und Herren Saunameister; auch wenn Sie bisher vielleicht recht sorglos mit den Produkten umgegangen sind, die diese Gefahrenzeichen tragen – diese hübschen kleinen Grafiken dienen nicht der Verschönerung des Etikettes ... ⚠

Diese Symbole weisen Sie auf tatsächliche Gefahren hin!

Die **Chargenbezeichnung** dient der Nachvollziehbarkeit von Reklamationen – jede Charge kann unterschiedlich sein. Die kompletten Herstellerangaben wiederum sind gesetzlich vorgeschrieben.

41 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0918>

„(1) Der Arbeitgeber hat sicherzustellen, dass den Beschäftigten eine schriftliche Betriebsanweisung, die der Gefährdungsbeurteilung nach § 6 Rechnung trägt, in einer für die Beschäftigten verständlichen Form und Sprache zugänglich gemacht wird. Die Betriebsanweisung muss mindestens Folgendes enthalten:

1. Informationen über die am Arbeitsplatz vorhandenen oder entstehenden Gefahrstoffe, wie beispielsweise die Bezeichnung der Gefahrstoffe, ihre Kennzeichnung sowie mögliche Gefährdungen der Gesundheit und der Sicherheit,
2. Informationen über angemessene Vorsichtsmaßnahmen und Maßnahmen, die die Beschäftigten zu ihrem eigenen Schutz und zum Schutz der anderen Beschäftigten am Arbeitsplatz durchzuführen haben; dazu gehören insbesondere
 - a) Hygienevorschriften,
 - b) Informationen über Maßnahmen, die zur Verhütung einer Exposition zu ergreifen sind,
 - c) Informationen zum Tragen und Verwenden von persönlicher Schutzausrüstung und Schutzkleidung,
3. Informationen über Maßnahmen, die bei Betriebsstörungen, Unfällen und Notfällen und zur Verhütung dieser von den Beschäftigten, insbesondere von Rettungsmannschaften, durchzuführen sind.

Die Betriebsanweisung muss bei jeder maßgeblichen Veränderung der Arbeitsbedingungen aktualisiert werden. Der Arbeitgeber hat ferner sicherzustellen, dass die Beschäftigten

1. Zugang haben zu allen Informationen nach Artikel 35 der Verordnung (EG) Nr. 1907/2006 über die Stoffe und Gemische, mit denen sie Tätigkeiten ausüben, insbesondere zu Sicherheitsdatenblättern, und

Interpretation und Nutzen

Kommen wir nach den maßgeblichen Verordnungen zudem, was Sie interessiert – **das Wesentliche ...**

Im Abschnitt 3, **Zusammensetzung/Angaben zu Bestandteilen**, finden Sie letztendlich das, was Sie interessiert und worauf es Ihnen ankommt – die Inhaltsstoffe des Aufgussmittels und ihre Konzentration. Selbstverständlich kann ein Hersteller nicht dazu gezwungen werden, seine Betriebsgeheimnisse, sprich das exakte Mischungsverhältnis preiszugeben. Der Gesetzgeber hat deswegen für die Inhaltsstoffe Bandbreiten von bis vorgegeben.

Zur Verdeutlichung finden Sie hier die Bestandteile des Produktes „**Saunaaufguss Orange**“ des Herstellers WAPRO GmbH (Insidern besser bekannt als **SCHRADER**) gemäß vorstehendem Sicherheitsdatenblatt mit Druckdatum vom 10.03.2020 gelistet:

CAS Nr. 138-86-3	Dipenten; Limonen	50 bis 100 %
CAS Nr. 64-17-5	Ethanol; Ethylalkohol	25 bis 49,99 %

Dieses Aufgussmittel besteht mehrheitlich aus Orangenöl gelöst in Ethanol. So sieht die Zusammensetzung eines **hochwertigen Aufgussmittels** aus! In der **GESTIS-Stoffdatenbank**⁴⁸ der „Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)“ können Sie die CAS-Nummern nachschlagen. Wer wüsste sonst schon, was Dipenten ist?

Im Vergleich dazu, habe ich hier die Bestandteile des Produktes „**Saunaduft Konzentrat Orange**“ mit Datum des Sicherheitsdatenblattes vom 26.01.2012 aufgeführt:

CAS Nr. 64-17-5	Ethylalkohol	< 40 %
CAS Nr. 138-86-3	Limonen	0,5 bis 3 %

48 <https://www.dguv.de/ifa/gestis/gestis-stoffdatenbank/index.jsp>

Nur für den Tagesbedarf dürfen Sie „**Kleinstmengen**“ an Aufgussmitteln im Technikraum lagern. Ich möchte Ihnen diesen Punkt auch besonders ans Herz legen – **im Falle eines Brandes** wird der beauftragte Sachverständige der Versicherungsgesellschaft unter anderem nach der falschen Lagerung von Brandbeschleunigern schauen. Falls dem so gewesen ist, wird ein nicht unerheblicher Abschlag von der Entschädigungssumme vorgenommen ...

Was kostet ein Aufgussmittel tatsächlich?

Das Mischungsverhältnis ist ausschlaggebend für einen wohlriechenden Aufguss und bestimmt letztendlich den Preis. Nicht der absolute Preis des Aufgussmittels ist der Vergleichsfaktor, sondern der Preis für den einzelnen Aufguss. Das Mischungsverhältnis wird bedauerlicherweise eben aus diesem Grunde nicht immer korrekt angegeben.

Diese Musterberechnung hilft vermeiden, dass Sie Äpfel mit Birnen vergleichen. Entscheidend ist immer der Preis für einen Liter fertig erstelltes Aufgusswasser oder wie viel kostet Sie ein Aufguss in Ihrer Saunakabine. Berücksichtigt wurden die mir bekannten gewerblichen Netto-Listenpreise.

	Produkt A	Produkt B	Produkt C
Handelsgröße	1.000 ml	1.000 ml	1.000 ml
Preis EUR	11,90	7,90	6,20
Duftstoffanteile	50 %	7,5 - 20 %	50 %
Preis pro ml EUR	0,0119	0,0079	0,0062
Mischungsverhältnis ml auf 1 Liter Wasser	2 - 3	5 - 30	2 - 3
Annahme max. ml	3	30	3
1 Liter Aufgusswasser EUR	0,04	0,24	0,02
1 Aufguss in einer Kabine mit 100 m ³ kostet EUR	0,11	0,71	0,06

Bei dem **Produkt C** handelt es sich um die Selbstherstellung, welche naturgemäß preislich unschlagbar ist. Bitte berücksichtigen Sie immer das Mischungsverhältnis in Ihrer Kostenrechnung.



Sexualität in der Saunaanlage

Auf das Thema haben Sie gewartet, geben Sie es zu. In der Hoffnung, Sie nicht zu enttäuschen, erfreue ich Sie mit praktischen Anleitungen und konkreten Hinweisen – vielleicht im nächsten Buch?

Die Häufigkeit sexueller Handlungen im Sauna- und Thermenbereich sollten Sie nicht unterschätzen. Nein, wir sprechen hier nicht von Kontakt-, Erotik- oder Gaysaunen, sondern von der Saunaanlage um die Ecke. In den „Kummerkästen“, sprich den Beschwerdebriefkästen für die Betriebsleitung sind diesbezügliche Klagen der Gäste in größeren Anlagen fast an der Tagesordnung.

Problematik

Besucher aller Altersstrukturen beschwerten sich über das Gesehene und seien Sie sicher, nur ein Bruchteil der Betroffenen äußert sich tatsächlich mit Kritik. Nein, nicht unbedingt, weil es ihnen gefallen hat, was natürlich auch manchmal zutreffend ist, sondern weil man die betreffende Saunaanlage nicht wieder besuchen wird und einem die Zeit für die Beschwerde zu schade ist. Die Dunkelziffer der Vorfälle dürfte mehr als deutlich über der Beschwerdeanzahl und der „Erwischten“ liegen.

Die Durchführung sexueller Handlungen im Badbereich ist in wohl jedem Bad explizit untersagt. Bei Zuwiderhandlungen ist mit einem Bade- oder auch längerfristigem Hausverbot zu rechnen. Mitunter und wenn der Beschwerde führende Gast unmittelbar darauf besteht, wird auch Strafantrag gestellt – sicherlich der GAU für die Betroffenen. So wurde 2015 ein junges Paar vom Landgericht Augsburg in der **Berufungsverhandlung** mit Urteil vom 19.08.2015 – **Az.: JNs 404 Js 104801/15 jug**⁵¹ zu **Jugendarrest** und der Ableistung von **Sozialstunden** verurteilt.

Üblicherweise wird ein Vorfall wie dieser dahingehend bereinigt, dass man die „Missetäter“ verwarnt und für diesen Tag der Anlage verweist – alles möglichst ruhig und ohne Aufsehen. Das betroffene und angetrunkene Paar zeigte sich anscheinend uneinsichtig und musste mit Hilfe der Polizei hinaus komplementiert werden. Eine Strafanzeige war die unmittelbare Konsequenz. Das Strafmaß möchte ich als außergewöhnlich bezeichnen und scheint nur dem Auftritt der Angeklagten geschuldet zu sein ...

51 <https://rewis.io/urteile/urteil/t2z-19-08-2015-jns-404-js-10480115/>







Verhaltensregeln bei Notfällen

Den bestehenden betrieblichen Anweisungen ist Folge zu leisten!
Sollten keine detaillierten Anweisungen vorliegen, **wird dringend angeraten**, solche zu erstellen.

Für Saunameister ist ein 1. Hilfe Lehrgang/Ausbildung nicht zwingend vorgeschrieben. Es wird **unbedingt empfohlen**, einen Erste-Hilfe Lehrgang zu absolvieren und die Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen.

Sie erinnern sich? Ein Saunameister darf weder eine Gesundheitsdiagnose noch eine Behandlung, Therapie oder Ähnliches empfehlen. Ein Saunameister gibt ausnahmslos Anregungen für das Gespräch zwischen Arzt und Gast.





Verhalten bei Unfällen

-  Unfall melden: Tel. **112**
Österreich und Schweiz **144**.
-  Wer meldet – was ist passiert?
-  **Erste-Hilfe** leisten.
-  Weitere Maßnahmen ergreifen wie
Rettungskräfte einweisen,
Schaulustige entfernen.

Besser einmal zu viel als einmal zu wenig den Notruf wählen!

Die **DGUV Information 204-006⁵³** bietet eine sehr gute Anleitung zur Ersten Hilfe an. Den Download beziehungsweise den Kauf der Broschüre und die Verwendung möchte ich Ihnen sehr empfehlen.

Verhalten bei Notfällen

-  Notfall melden: Tel. **110**
Österreich und Schweiz **112**.
-  Wer meldet – was ist passiert?
-  Meldung bei Diebstahl oder Einbruch.
-  Weitere Maßnahmen ergreifen wie
Polizeibeamte einweisen.

Die Polizei ist immer dann zu rufen, wenn Notfälle und Gefahrensituationen nicht unmittelbar selbst bereinigt werden können. Insbesondere sollte die Polizei hinzugezogen werden, wenn zum Beispiel ein Hausverbot nicht durchgesetzt werden kann.

Die Vorgehensweise ist generell mit der Betriebsleitung im Vorwege abgesprochen und jedem Mitarbeiter bekannt!

53 <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/698>

Der Notfallkoffer sollte am Saunaresen und möglichst auch für den Gast zugänglich aufbewahrt werden. Vermutlich wird der ein oder andere Inhalt irgendwann nicht mehr da sein, die Vorteile überwiegen meines Erachtens den kleinen Wertverlust? Überprüfen Sie in diesem Falle den Inhalt mindestens wöchentlich. Den gesetzlich vorgeschriebenen Inhalten ist NICHTS aber auch wirklich GAR NICHTS hinzuzufügen. Die Regularien für Ersthelfer sind zu berücksichtigen!

Von **Gefälligkeitsdienstleistungen** ist aus Sicherheits- (**Allergien**) und Haftungsgründen (**Schadenersatz**) grundsätzlich Abstand zu nehmen! Sie kennen das alle; im Sommer wird ein Gast von einer Biene gestochen und bittet Sie, den Stachel zu entfernen. Es mag unhöflich und wenig hilfsbereit klingen, aber **SIE** werden den Stachel definitiv nicht entfernen. Geben Sie dem Gast eine Pinzette aus dem Notfallkoffer, damit er selbst Hand anlegen kann. Warum so herzlich? Schnell und schmerzlos ...?

Alles Erdenkliche, was auch nur schiefgehen kann, wird genau bei Ihnen und diesem Gast schiefgehen. Ich weiß auch schon, wer für jegliche Unzulänglichkeit zur Rechenschaft gezogen wird, nämlich **SIE**. Unterlassen Sie bitte grundsätzlich Hilfestellungen dieser Art! Das Gleiche gilt für die Verabreichung schmerzstillender Salben, Medikamente und wenn es auch „nur“ ein Aspirin sein sollte. Oder kennen Sie womöglich alle Allergien des Gastes, von denen er selber nicht wusste, dass er davon betroffen ist? Sie helfen dem Gast bitte nur im Rahmen der **Erste-Hilfe** Leistung. Alles andere dürfte Ihnen trotz guten Willens und besonderer Hilfsbereitschaft negativ ausgelegt werden!

Der klassische Zwischenfall

im Saunabereich ist die Synkope, besser bekannt als **Kreislaufzusammenbruch**. Es handelt sich mit etwas Glück, erkennen Sie die Anzeichen noch rechtzeitig um eine Störung der Kreislaufregulation beim Aufrichten aus der waagerechten Lage in eine aufrechte Körperhaltung mit der Folge eines mit etwas Glück, erkennen Sie die Anzeichen noch rechtzeitig Kreislaufzusammenbruches. Zu erkennen ist die Synkope am schwachen Puls, dem Gast ist schwindelig, ihm wird „schwarz vor Augen“ und er fühlt sich „schwach



Die professionelle Saunaführung

Nach Möglichkeit erhält jeder Erstbesucher der Anlage eine Saunaführung; je nach Anlagengröße kann diese auch für eine Gruppe angeboten werden. In einer großen Saunaanlage werden Führungen nur für die Presse und VIP's durchgeführt. Die Führungen sollten nach Möglichkeit von erfahrenen und kommunikationsstarken Mitarbeitern durchgeführt werden. Eine professionelle Saunaführung ist die Visitenkarte des Unternehmens!

Die Führung dient dazu, dem Gast die Anlage gleich im Wesentlichen vertraut erscheinen zu lassen und dokumentiert die **Mitarbeiterkompetenz**. Die Führung sollte wie folgt durchgeführt werden:

- ✔ Eigene kurze Vorstellung mit Namen und Funktion sowie eine kurze Ablaufdarstellung der Führung. Die Führung erfolgt dergestalt chronologisch, wie der Gast üblicherweise die Anlage nutzt. Nutzen Sie die Gelegenheit, bestehende Regeln zu kommunizieren (vor Betreten der Anlage bitte duschen, Taschen bitte hier abstellen etc.). Die Fragen der Gäste sollten nach Möglichkeit sofort beantwortet werden.
- ✔ Rundgang durch die Anlage mit den Erläuterungen zu den jeweiligen Kabinen. Durch Ihr Fachwissen profilieren Sie sich als kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen rund um die Sauna. Bei dieser Gelegenheit weisen Sie auch auf die positiven Gesundheitsaspekte des Saunabades hin und werben für einen regelmäßigen Besuch! Versuchen Sie immer, im Gastkontakt zu bleiben und sorgen Sie für eine gute Atmosphäre.
- ✔ Weisen Sie auf Besonderheiten hin, besondere Aufgüsse oder spezielle Events/Massagen. Selbstverständlich haben Sie die Eintrittspreise und alle wesentlichen Gegebenheiten im Gedächtnis!
- ✔ Wünschen Sie dem Gast einen angenehmen Aufenthalt und bieten Rat und Tat für die Fragen des Gastes rund um die Sauna an.

Nie aber auch grundsätzlich **NIE** ist die Aussage zu treffen „**Dafür bin ich nicht zuständig**“. Die Saunaanlage ist IHR Bereich und ALLES was damit zu tun hat, fällt in IHRE Zuständigkeit. Wenn Sie etwas nicht wissen, informieren Sie sich bitte kurzfristig, suchen danach in Eigeninitiative den Kontakt zum Gast und informieren ihn später. Sollte eine kurzfristige Klärung nicht möglich sein, notieren Sie bitte Namen, E-Mail oder die Telefonnummer des Gastes und informieren ihn später. DAS gehört auch zu Ihren Aufgaben als Saunameister ...



Konfliktbewältigung

Achten Sie bitte bei der Konfliktbewältigung darauf, dass der Gast nach Möglichkeit **nicht öffentlich bloßgestellt** wird. Je nach Situation ist das Gespräch jedoch schnellstmöglich zu führen – es sei denn, es muss unmittelbar gehandelt werden!

Bestehende Regularien sind mit dem Gast nicht zu diskutieren, **sondern argumentativ durchzusetzen**. Bitte also nicht *„gemäß § 11 Abs. 7 der Haus- und Badeordnung sind Schrubbelbürsten in der Saunakabine untersagt“*, sondern *„Bürsten dieser Art sind schon sehr gesund (deshalb hat der Gast sie dabei) und ideal in einer **privaten Sauna**. Hier jedoch fühlen sich andere Badegäste belästigt und das Schrubbeln wird als unhygienisch empfunden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ich Sie bitte, diese Bürste hier nicht zu verwenden“*. Üblicherweise sind Ansprachen dieser Art ausreichend und der Gast wird dem Wunsch nachkommen.

Im Wiederholungsfall ist der Gast konkret, nun unter Hinweis auf die Haus- und Badeordnung aufzufordern, den Gebrauch der Bürste definitiv zu unterlassen. *„Ich habe mich vielleicht nicht deutlich genug ausgedrückt, aber laut unserer Haus- und Badeordnung ist die Benutzung von Bürsten dieser Art in unserer Saunaanlage untersagt. Ich möchte auch Sie bitten, sich an unsere Regeln zu halten.“* Auch im Nachgespräch geben Sie dem Gast bitte immer die Möglichkeit, ohne „Gesichtsverlust“ die Angelegenheit zu beenden.

Die Gesprächsführung sollte mit eigenen Worten aber in dieser Art erfolgen. Meine diesbezüglichen Aussagen sind vielleicht nicht Ihr Gesprächsstil. Denken Sie bitte daran, dass Sie nur glaubhaft und authentisch sind, wenn Sie sich so ausdrücken, wie sonst auch!

Sollten sie diesen Gast erneut mit seiner Bürste im Gebrauch sehen, ist er der Anlage zu verweisen. *„Sie können oder wollen es nicht verstehen. Ich bitte Sie, umgehend die Anlage zu verlassen.“* Hier wird dann bitte auch nicht weiter diskutiert, die Angelegenheit ist definitiv ausdiskutiert und wenn Sie als Saunameister nicht unglaubwürdig wirken möchten, dann geht der Gast jetzt und verlässt die Anlage.



Die Haus- und Badeordnung

ist die Rechtsgrundlage des Vertragsverhältnisses zwischen Betreiber und Gast. Die Formulierungen der meisten Bäder gleichen sich sehr – es handelt sich vielfach um die überarbeitete Fassung eines Musters, vertrieben von der Deutschen Gesellschaft für das Badewesen e. V. Ich empfehle Ihnen den Erwerb und im anderen Fall als Mitglied den Download der [DGfB R 94.17⁵⁵](#)

55 https://www.dgfdb.de/shop/detail?tx_greenshop%5Baction%5D=articelist&tx_greenshop%5BarticleId%5D=156&tx_greenshop%5Bcontroller%5D=Greenshop&cHash=89a9135c91b628e3c71172c707ce86db

Den einen oder anderen Punkt der Richtlinie werde ich mit praktischen Überlegungen kommentieren. Bedenken Sie bitte, dass die aktuellen Richtlinien von Juristen erstellt beziehungsweise überarbeitet wurden. Eine Änderung rechtsverbindlicher Formulierungen verbietet sich da von selbst. Haben Sie bitte immer im Hinterkopf, dass Richtlinien dieser Art immer ein Ziel von Abmahnungen sein können!

„Das Personal oder weitere Beauftragte des Bades üben das Hausrecht aus. Anweisungen des Personals oder weiterer Beauftragter ist Folge zu leisten. Nutzer, die gegen die Haus- und Badeordnung verstoßen, können des Hauses verwiesen werden. In solchen Fällen wird das Eintrittsgeld nicht zurückerstattet. Darüber hinaus kann ein Hausverbot durch die Geschäfts-/Betriebsleitung oder deren Beauftragte ausgesprochen werden.“

(Zitat: [DGfdB R 94.17⁵⁵](#))

Die **Kompetenzen des Saunameisters** müssen eindeutig geregelt sein und ..., der Saunameister muss die Kompetenzregelung kennen und sie sich verinnerlicht haben. Mit diesen Instrumenten gibt die Geschäfts-/Betriebsleitung die Richtung des Betriebes vor. Bei meinen Inhouse-Veranstaltungen höre ich immer wieder die Unzufriedenheit der Mitarbeiter heraus – man hätte einen Gast korrekt des Hauses verwiesen und nach Beschwerdeführung des Gastes, erhielt dieser seitens der Betriebsleitung einen Gutschein für einen Tageseintritt. Hier scheint wohl der Betriebsleiter irgendetwas in irgendeinem Seminar missverstanden zu haben. Diese Vorgehensweise hat mit sinnvollem „Gutscheinmarketing“ nichts zu tun und frustriert den betroffenen Mitarbeiter ungemein. Ist in diesem Falle der Betriebsleiter wirklich der Überzeugung, hier eine richtige Entscheidung getroffen zu haben? Der Gast war zwar zufriedengestellt, hat das aber provokativ dem Saunameister und anderen Gästen berichtet ... **Muss ich die Konsequenzen weiter ausführen?** Ein klassisches Beispiel, wie ein Gutschein verkehrt eingesetzt wurde und das Ziel zwar erreichte, aber den Betriebsfrieden erheblich störte.

Ebenso sind mir Fälle bekannt, wo der Saunameister einen VIP nicht erkannt und diesen zurechtgewiesen hat. Am folgenden Tag gab es nach der Beschwerde des prominenten Gastes eine Ansprache des Betriebsleiters nach dem Motto „Wissen Sie eigentlich, wen Sie gestern aufgrund dieses Vorfalles angesprochen haben?“ Nein, das wusste der Saunameister nicht und es ist auch vollkommen egal, wen er zurechtwies – **in der Sauna sind alle nackt und die Haus- und Badeordnung gilt unabhängig der Person ...** Wenn Sie als Mitarbeiter der Saunaanlage das anders sehen sollten, werden Ihnen in naher Zukunft viele Gäste „auf der Nase herumtanzen“ und lieb gewonnene Stammgäste fehlen. Meine Damen und Herren Betriebsleiter, mit einer guten Mitarbeiterführung haben diese Beispiele wenig zu tun, die Frustgrenze der betroffenen Saunameister sollten Sie nicht zu sehr austesten. Jede innerliche Kündigung eines Saunameister ist letztendlich rufschädigend für die betreffende Saunaanlage.

„Personen, die sich ohne fremde Hilfe nicht sicher fortbewegen können, ist die Benutzung der Bäder nur zusammen mit einer geeigneten Begleitperson gestattet.“
(Zitat: [DGfdB R 94.17⁵⁵](#))

Diese Regelung gilt nicht nur für stark **gehbehinderte Personen**, sondern auch für **geistig behinderte Besucher**. Wenn die Person schon mit einer Begleitperson erscheint, die freien Eintritt begehrt, ist die Handlungsweise leicht. Das Kassenpersonal sollte möglichst eine gefertigte „Broschüre/Informationen“ den Gästen aushändigen. Hier ist noch einmal deutlich klarzustellen, dass die Begleitperson sich immer in unmittelbarer Nähe des behinderten Gastes befinden sollte. Es kann nicht sein, dass die Begleitperson sich ein paar ruhige Stunden an der Bar und im Whirlpool macht und der Saunameister die „Arbeit“ der Begleitperson“ übernimmt. Da dieses leider vielfach der Fall ist, hat sich der Einsatz einer Kurzinformation in Schriftform bewährt.

Problematischer ist, wenn der Gast offensichtlich nicht in der Lage ist, sich sicher fortzubewegen und alleine Einlass begehrt ... Im eigenen Interesse der Saunaanlage sollte der Zutritt verweigert werden, was nicht jedem Kassenmitarbeiter leichtfällt.



F A Q - Häufig gestellte Fragen

Was Sie schon immer wissen wollten, nie zu fragen wagten und bisher in diesem Handbuch vielleicht noch keine Würdigung fand?

Fragen an den Saunameister

Ist der Beruf des Saunameisters ein anerkannter Ausbildungsberuf mit Abschluss?

Nein. Saunameister wird man(n) und auch Frau durch den Besuch eines entsprechenden Fachseminares. Nach Abschluss erhält man ein privatschriftliches Zertifikat ausgehändigt, was mehr oder weniger eine Teilnahmebestätigung ist. Wer Erfahrung als Saunamitarbeiter hat, kann sich fehlendes, theoretisches Fachwissen auch durch Bücher wie dieses aneignen.

Meine Freundin ist der festen Überzeugung, dass man durch ein Saunabad **abnimmt?**

Lassen Sie ihr die Überzeugung und Sie werden immer eine Saunapartnerin haben. Von der Sache her irrt sich hier leider Ihre Freundin. Unmittelbar nach zwei bis drei Saunagängen zeigt die Waage zwar bis zu einem Kilo weniger an, hierbei handelt es sich jedoch überwiegend um den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen. Dieser Wasserverlust wird kurzfristig durch den Getränkeverzehr wieder ausgeglichen. Durch die physiologischen Körpervorgänge verbrennt der Körper rund 150 kcal während eines dreistündigen Saunabesuches – nicht der Rede wert, oder?

Darf ich meine **Brille in der Sauna aufbewahren? Meine Mutter hält mich für einen Spanner.**

Die Zeiten haben sich geändert und heutzutage spricht nichts gegen eine Brille in der Sauna. Die Nasenflügel sollten jedoch eher aus weicherem Kunststoff gefertigt sein. Zu weicher Kunststoff trägt sich unangenehm in der heißen Sauna und ein harter wird Risse bekommen. Fassen Sie Ihr Metallgestell in der Kabine nicht an, es hat die Raumtemperatur angenommen. Einen schönen Gruß an Ihre Mutter mit dem Hinweis, sie möchte doch einmal als nicht Fehlsichtige mit einer Leihbrille mit acht Dioptrien einen Saunabesuch wagen. Nun weiß sie, warum Sie eine Brille tragen ...

Meine Augen tränen als **Kontaktlinsenträger in der Sauna, kann ich dagegen etwas tun?**

Achten Sie bitte darauf, ob Ihre Augen austrocknen; ein entsprechendes

Zu guter Letzt

Dieses Handbuch richtet sich an den interessierten Praktiker und eher weniger an den Liebhaber (pseudo-)wissenschaftlicher Ausführungen.

Mit dem Wissen dieses Buches werden Sie aller Voraussicht nach die Fragen Ihrer Gäste zur vollsten Zufriedenheit beantworten können. Wenn Sie sehr viel Zeit investieren und Ihren Saunahut gegen den Doktorhut tauschen möchten, empfehle ich Ihnen die Downloads und das Studium der Facharbeiten aus dem Literaturverzeichnis. Vergessen Sie bitte nicht, dass dieses langwierig erworbene Wissen nur Ihrem persönlichen Interesse geschuldet ist. Im Gastgespräch werden Sie es nicht benötigen ...

Ein guter Saunameister soll nicht gelehrig dozieren, sondern verständlich kommunizieren und nachvollziehbar handeln!

Wenn Sie diesen Merksatz berücksichtigen und über eine **sympathische Ausstrahlung** verfügen, **engagierte Aufgüsse** vortragen und **konsequent handeln** – dann sind Sie wahrhaft ein geschätzter Saunameister, dem die Gäste vertrauen. Vergessen Sie bitte nie im Gespräch mit dem Gast, das fachliche Kompetenz nichts mit der Aneinanderreihung von Wortungetümen, dem Laien unverständlichen Fremd- und Fachwörtern sowie Phrasen zu tun hat. Hier versucht der Saunameister, sich auf Kosten des Gastes zu profilieren; **eine einfache Frage verdient eine verständliche Antwort**. Das zeichnet einen guten Saunameister aus.

Sie erinnern sich, dass Sie Gesundheitsauskünfte nicht als Mitarbeiter Ihres Betriebes geben dürfen, sondern ausschließlich als **PRIVATPERSON?!** Sie können medizinische Fachbücher lesen und möglicherweise auch verstehen – meinen Respekt und Glückwunsch! Dem Gast gegenüber geben Sie jedoch deutlich zu verstehen, dass es sich um Ihre **persönliche Meinung** handelt. Feilen Sie an Ihrer unverbindlichen Ausdrucksweise ...

Meine Ratschläge und Empfehlungen in diesem Handbuch habe ich nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig erarbeitet und geprüft. Gesundheitliche Erkenntnisse und Erfahrungen entwickeln sich jedoch ständig weiter und auch die Rechtsprechung unterliegt dem Wandel der Zeit.

Durch Gespräche mit befreundeten Medizinern und Rechtsanwälten bin ich davon überzeugt, Ihnen eine bestmögliche Unterstützung mit diesem Handbuch bieten zu können. Eine Haftung jedoch durch mich, den Verlag oder einen seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit und hoffe sehr, Ihnen die eine oder andere Anregung und Diskussionsstoff für Ihre tägliche Arbeit gegeben zu haben. Für die praktische Umsetzung und ein Training der grundlegenden Techniken stehe ich Ihnen gerne in einem Inhouse-Intensivseminar zur Verfügung. Wenn Sie „nur“ spezielle Aufgusstechniken erlernen möchten, steht Ihnen der eine oder andere Kollege als Weltmeisterchaftsteilnehmer sicherlich gerne zur Verfügung. Ich bin Ihr richtiger Ansprechpartner für grundlegende Fragen im Betrieb, Gesprächstraining, Mystery Checks und alles rund um Klangschalen und deren Anwendung.

Alku aina hankala (finnisches Sprichwort) Aller Anfang ist schwer

Das von mir erstellte Buch, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne meine Zustimmung unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Das Kopieren und die Weitergabe der Kopie an Dritte ist untersagt und führt bei Zuwiderhandlung zu Schadenersatzansprüchen. Bei Franchise-, Filial-, Ketten-Unternehmen oder vergleichbar, gilt diese Vereinbarung ebenso.

A

Abkühlung 35, 37, 110
Abnehmen 288
Abtrocknen 107
Alkohol 162, 279, 280
Allergie 168, 255
Aloe 100
Arthrose 123
Asthma 123
Atemwege 42, 110, 123
Ätherische Öle
135, 143, 160, 209-212,
230-231, 234-235

B

Badeschuhe 61, 65, 67,
90, 99, 108-109, 141, 176,
256, 267, 277-278
Banja 34, 170
Beschwerde 247, 274
Bier 105, 113, 291
Biofilm 25-26, 36, 79, 116,
262-263
Bio-Sauna 27-29
Blutdruck
114-115, 122, 162
Blutergüsse 105, 125
Bluthochdruck 110
Brinellhärte 40
Brille
63, 67, 191-194, 288

D

Depression 123
Diabetiker 123
Duschen 34, 63, 99-100,
107, 151, 259

E

Ekzem 89, 125
Entschlackung 112
Entspannung 13, 32, 36,
40, 59, 60, 67, 70, 73, 88
Entzündungen 69

Epilepsie 125

Erkältung 289

F

Fieber 114, 125, 289
Frischlufte
35, 50, 68, 99, 105, 110,
115, 141, 151, 176,
Fußbad
99-100, 111, 115, 151
Fußpilz 108,

G

Gefäßtraining 111, 123
Gänsehaut 150, 206
Glückshormone 122

H

Haut 94, 100, 106, 110,
114-116, 122, 128, 150-
151, 155, 162-163, 166-
169, 202, 268, 287
Hautalterung 31, 122
Hauterkrankung 125
Hautpflege 168
Hauttemperatur
115, 287,
Heimsauna
130, 289, 290
Heißluftbad 27, 51
Herz 15, 30, 110, 114, 116-
117, 287
Herzinfarkt 125
Honig 25, 80, 91, 95, 136,
166-168
Hygiene 107, 219
Hygrometer 24, 51, 66

I

Infektion 122
Insulin 123
Intimpiercing 292

K

Kaltreiz
25, 36, 110, 115, 163

Kaltwasser

24, 32, 69, 100, 110-111,
115, 151, 176
Kinder 127-130, 270
Kneipp 69, 111, 115-116
Kontaktlinsen 289
Kortison 125
Krampfadern 123
Krebserkrankung 42
Kreislauf
82, 93, 109-110, 122
Körperreinigung
63, 99, 107
Körperkerntemperatur
114-115, 127, 176, 287

L

Liegen 69, 79-80, 82, 189,
194, 196, 276
Luftfeuchte
19, 24, 32-34, 39, 51, 155
Lymphstrom 169
Lymphtätigkeit 290

M

Massage
32, 34, 100, 251, 259, 290
Medikamente 125, 255
Migräne 123
Mineralwasser 105, 278

N

Nervensystem 125
Neurodermitis 124, 169

O

Orthostatischer Kollaps
90, 93

P

Psyche 30, 122, 181-182,
193, 203

Q

Quästen 170

R

Raucher 112-113, 232
 Regeneration
 30, 59, 105, 114, 169
 Ruhepuls 55

S

Salz 35, 95, 168-169
 SANARIUM® 27-29
 Saunahut 109, 148-149
 Schilddrüse 116, 125
 Schlaganfall 125
 Schleimhäute 113
 Schmerz
 89, 148, 152, 287
 Schwallbrause
 36, 69, 110
 Schwangerschaft
 126-127

Schweiß

36, 92, 107-108, 110, 112,
 114-115, 138, 148, 151,
 155, 169, 176

Schwellung 125**Schwimmbad**

61, 99, 140, 270

Schwimmen 105, 112**Schwitzen**

35, 91, 99, 111, 138, 168,
 192, 288, 292

Solarium 99, 105-106**Sport**

99, 105, 114, 138, 282

Stoffwechsel 114, 116**Strahlungswärme**

96-97, 106

Stress 157, 249**Säugling** 127-128**T****Tauchbecken**

36, 69, 110, 123,

Telefonieren

65, 69, 80, 276

Temperatenausgleich 151**Thermometer** 24-25**Trinken** 99, 105, 112,**V****Venen** 123**Verletzung**

105, 109, 172, 280

W**Waage** 288**Wasserdampf**

51, 148, 154-155, 162-163

Wasserverlust 288**Whirlpool**

37, 201, 244, 251-252, 268,
 270, 274, 283, 287



Bild: Christian Dohrn

GESCHAFFT - Meinen herzlichen Glückwunsch!

Wenn Sie dieses Buch innerhalb von vier Wochen dreimal gelesen und sich damit beschäftigt haben, dann werden Sie alle realen Gästefragen kompetent beantworten können. Wenn Sie zudem noch den einen oder anderen meiner Tipps beherzigen, dann sind Sie ein sehr guter Saunameister, der den klassischen Saunahut mit Stolz und zu Recht tragen kann ...

1 Seite 5

Seitentitel: **Non vitae sed scholae discimus**
Herausgeber: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie.
Autor(en): Wikipedia-Autoren, siehe Versionsgeschichte
Datum des Abrufs: 30. Januar 2020
Permanentlylink: https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Non_vitae_sed_scholae_discimus&oldid=195538815

3 Seite 26

Seitentitel: **Biofilm**
Herausgeber: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie.
Autor(en): Wikipedia-Autoren, siehe Versionsgeschichte
Datum des Abrufs: 27. Januar 2020
Permanentlylink: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Biofilm&oldid=196697084>

4 Seite 40

Seitentitel: **Härte**
Herausgeber: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie.
Autor(en): Wikipedia-Autoren, siehe Versionsgeschichte
Datum des Abrufs: 12. Februar 2020
Permanentlylink: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=H%C3%A4rte&oldid=196265317>

5 Seite 42

Seitentitel: **Formaldehyd**
Herausgeber: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie.
Autor(en): Wikipedia-Autoren, siehe Versionsgeschichte
Datum des Abrufs: 12. Februar 2020
Permanentlylink: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Formaldehyd&oldid=194613455>



Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihnen dieser Doktorhut durchaus passen und noch viel besser stehen würde – dann sollten Sie sich die Unterlagen des Literaturverzeichnisses zwangsläufig ausdrucken. Mit dem Druck allerdings ist es nicht getan, Sie müssen die Unterlagen auch lesen **und vor allen Dingen verstehen!** Nach eigenem Ermessen entscheiden Sie dann, ob Ihnen der Hut vielleicht nicht doch etwas zu groß sein könnte? Ihre Gäste behelligen Sie bitte weder mit dem Hut noch mit diesem sehr speziellem Wissen. Im Literaturverzeichnis finden Sie Gesetzestexte, Fachartikel und spezielle Ausarbeitungen, die mit dem Thema Sauna in engem Zusammenhang stehen. Nach grober Ermittlung handelt es sich um mehr als 875 Seiten neben zahlreichen Videos.

Haben Sie bitte im Blick, dass es immer mal Gäste geben wird, die nach Ihrem Fachvortrag die Details mit Ihnen diskutieren möchten. Sie werden feststellen, dass Sie mit dem reinen Auswendiglernen in einem Fachgespräch mit entsprechend vorgebildeten Gästen hoffnungslos untergehen werden. Diese Erfahrung möchte ich Ihnen gerne ersparen!

Im Original ist die Premiun Edition dieses Buches fadengeheftet und vollfarbig gedruckt. Sollte das bei Ihnen anders sein, so bitte ich um Ihre Kontaktaufnahme - es wird nicht zu Ihrem Schaden sein ... Ihr Buch beinhaltet 320 Seiten, 66.082 Wörter beziehungsweise 488.435 Zeichen. So viele Worte für eine so einfache Sache wie einen Saunagang würde der Finne wohl sagen ...

Wenn Ihnen dieses Buch gefallen hat ...



Bild: Christian Dohrn / „Das Reisehandbuch“