



TAG DER SAUNA 2023

Der Leitfaden

*Eine
unendliche
Geschichte*



Tag der Sauna 2023

„SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“

- unter diesem Leitgedanken steht der Tag der Sauna -

Der Aktionstag wird jedes Jahr am 24. September gefeiert und markiert gleichzeitig den Beginn der Saunasaison.

In diesem Jahr findet der „Tag der Sauna“ bereits zum zehnten Mal statt. Das marketingwirksame Event ist für viele mittlerweile zu einem festen Termin im Saunajahr geworden, das auch zukünftig für mehr Reichweite und steigende Gäste-Zahlen sorgen wird.



Das diesjährige Motto „SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“ nimmt die historische Entwicklung der Sauna in vielen verschiedenen Kulturen und Ländern in den Blick.

Die Saunagäste reisen dabei durch historische sowie moderne Bäderarten: vom Heißluftraum wie z. B. dem Schwitzzelt, zu den Warmluftträumen, wie man sie in einem alpinen Brechlbad auffindet, hin zu den Dampfträumen wie u. a. einem Temazcal.

Die lokalen Medien werden über das Thema sicher gern berichten, denn der Beginn der Saunasaison ist besonders oft Anlass für ein mediales Interesse am Saunabaden. Dies trägt zur weiteren Verbreitung der Saunakultur in Deutschland bei und die steigende Bekanntheit erhöht die BesucherInnen-Zahl in den Sauna-Anlagen. Rund 16 Millionen regelmäßige Saunagäste pro Jahr in den öffentlichen Saunabetrieben sind eine erfolgreiche Bilanz! Wir freuen uns sehr über viele weitere begeisterte Sauna-LiebhaberInnen und nun wieder steigende Gäste-Zahlen!

Auf diese Weise können Sie Ihre Saunaanlage einer breiten Leserschaft vorstellen.

Inhalt

	Seite
1. Das Motto	4
2. Weshalb sollte sich Ihre Saunaanlage am Tag der Sauna beteiligen?	5
3. Aktionsvorschläge zum Tag der Sauna 2023	6
4. Event-Produkte 2023	15
5. Die Website	16
6. Der Medienauftritt	17
7. Muster Pressemitteilung	18
8. Tag der Sauna kompakt	19
9. Noch Fragen?	20
10. Die Werbemittel	21

1. Motto

„SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“

Die Geschichte der Sauna kann nicht erzählt werden, wenn dabei nicht auf unterschiedliche Kulturen und die Spezifika des dort praktizierten Saunabadens eingegangen wird. Teile dieser vielfältigen Historie werden in diesem Leitfaden fokussiert und erläutert. Der Leitfaden verfolgt dabei den Gedanken, den Saunabesuchenden den kulturellen wie auch historischen Wert des Saunierens in vielfältiger Art und Weise näher zu bringen und zeitgleich das Wissen über das Kulturgut „Sauna“ zu steigern.

Saunabetriebe, Wellnessanlagen und öffentliche Bäder offerieren heute viele unterschiedliche Badeformen. Die Vielfalt ist so groß wie nie zuvor. Die Auswahl reicht von Heiß- und Warmluftbädern über Dampf Räume bis zu unterschiedlich temperierten, stillen oder bewegten Wasserbädern. Alle entwickelten sich aus Badearten unterschiedlicher Kulturkreise weiter oder referieren auf historische Vorbilder.

Die Palette der Badearten gliedert sich im Wesentlichen in Luft- und Wasserbäder. Zusätzlich unterscheiden sie sich durch die Temperaturen und/oder Feuchtegrade sowie durch die damit zusammenhängenden Anwendungszeiten. Darüber hinaus kann auch die Bauweise der Bäder ein Merkmal sein. So kann bei den Luftbädern zwischen massiv gebauten oder mit Holz und anderen leichten Materialien errichteten Baderäumen unterschieden werden. Eine chronologische Übersicht der Bäderarten ist ebenfalls möglich, wird hier aber nicht weiter verfolgt.

Es gibt Überlieferungen in Brauchtum und Dichtung, wie weitreichend die Verbreitung des Saunabadens in der Alten Welt, wie auch unter den Ureinwohnern Amerikas bereits war (Vgl. Mehl. Damit die Kenntnisse über das uralte Kulturgut Sauna und die vielen damit einhergehende Riten und Traditionen erhalten bleiben, widmet sich das Motto des Leitfadens 2023 der Aussage:
„SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“

Im Folgenden wird vor allem auf Saunaformen aus Nord- und Mittelamerika, der Alpenregion, Irland, dem Orient und Russland eingegangen.

Planen Sie mit uns zusammen eine Weltreise für Ihre Badegäste und werden auch Sie Teil von
„SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“

2. Weshalb soll sich Ihre Saunaanlage am Tag der Sauna beteiligen?

Saunabaden ist für viele Gäste ein besonderes Erlebnis, aber es konkurriert auch mit anderen Freizeitaktivitäten. Um die vielfältigen Vorteile des Saunabadens besonders herausstellen zu können, ist der „Tag der Sauna“ eine gute Gelegenheit.

Die Sauna steht heute im Spannungsfeld von Ruhe und Erholung einerseits sowie Erlebnis und Event andererseits. Der Angebotsrahmen vieler Saunaanlagen ist weit gesteckt. Das bringt zuweilen für Saunabetreiber echte Herausforderungen mit sich. Die Breite des Dienstleistungsangebots und die Vielfalt der Einrichtungsausstattung ermöglichen es aber auch, das Saunapublikum auf unterschiedliche Art anzusprechen und neue Zielgruppen zu gewinnen. Besondere Events wecken das Interesse und die Neugierde neuer Kunden und können gleichzeitig eine Gelegenheit sein, sich bei Stammgästen zu bedanken oder deren Erfahrungsschatz zu erweitern.

Nutzen Sie die Chancen und seien Sie mit dabei!

Das Hinweisen auf geschriebene und ungeschriebene Regeln im Ablauf des gemeinsamen Saunabadens bildet die Grundlage für einen freundlichen und respektvollen Umgang von Gästen und Personal. Die Entwicklung von Ideen und Aktionen zur Begründung des Sauna-Knigges und von Verhaltensregeln erleichtert allen ein Einhalten. Ein Aktionstag wie der „Tag der Sauna“ bietet eine großartige Gelegenheit, spielerisch und unterhaltsam die Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken. Sie können den Tag auch nutzen, um mit Ihrem Personal etwas Neues auszuprobieren und dadurch frische Ideen für die Saunasaison zu gewinnen. Der „Tag der Sauna“ bietet die Chance, sich gegenüber Wettbewerbern zu profilieren und die eigene Leistungsfähigkeit sowie die Kreativität Ihres Teams auszutesten.

Marketingmaßnahmen und Pressearbeit in den öffentlichen Saunabetrieben sowie die flankierende Öffentlichkeitsarbeit des Deutschen Sauna-Bundes bieten eine gute Möglichkeit, auf Ihren Betrieb aufmerksam zu machen und die Vielfalt des Saunabadens in den Fokus zu rücken.



3. Aktionsvorschläge zum Tag der Sauna 2023

Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Aspekte des Mottos vorgestellt, außerdem finden Sie Vorschläge zur Gestaltung des „Tages der Sauna“. Natürlich können Sie selbst auch eigene Ideen rund um das diesjährige Thema entwickeln. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nutzen Sie das aktuelle Motto „SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“ zur Inspiration.

Der Leitfaden ist dieses Jahr nach einigen einzelnen historischen und modernen Bäderarten der Welt strukturiert. Um eine gesamte Übersicht zu erhalten, schauen Sie gern ins Archiv (Saunabetrieb & Bäderpraxis, 2004 Ausgabe 3, Seite 26 und 27) des Deutschen Sauna-Bundes.

Prinzipiell haben Schwitzprozeduren oder auch Rituale seit jeher etwas mit der Reinigung von Körper und Geist zu tun und werden in zahlreichen Kulturen als Quelle der Schönheit und Gesundheit angesehen. Daraus entwickelten sich über die Zeit, neben der wohl am bekanntesten finnischen Saunakultur, auch zahlreiche weitere Bädervarianten (vgl. Brenke 2012). Einige der Bädervarianten, wie auch deren medizinischen Vorteile, werden im Folgenden erläutert.

Informieren Sie Ihre Gäste:

Alle folgenden Inhalte dürfen auf eigene Hinweisschilder oder Informationsaushänge gedruckt werden, unter Verwendung der Erwähnung des Deutschen Sauna-Bundes.

Heißluft-, Warmluft- und Dampf Räume – was ist was?

Klimatisch unterscheiden sich die Luftbäderarten durch verschiedene Raumtemperaturen und den variierenden Feuchtegehalt. Dabei können die Bäderarten rückblickend in die Historie klimatisch nicht immer scharf getrennt werden. Fast immer werden die Bäder jedoch im thermischen Wechsel mit Kaltwasseranwendungen durchgeführt. Unsere Reise durch die Kulturen und Länder beginnt jetzt. Halten Sie sich fest und schnallen Sie sich an, wir starten unser Abenteuer.

Unser erster Stopp ist schon in Sichtweite.

3.1. Die Heißluftraum

a. Was ist ein Heißluftraum?

Kennzeichnend für Heißlufträume sind die hohen Raumtemperaturen von ca. 90°C bei geringer Luftfeuchtigkeit. Bei dieser Badvariante kommt besondere Bedeutung der Wärmestrahlung von Holzwänden und -decken zu (vgl. Pieper 2004). Die Sauna ist somit die klassische Badeart in Heißlufträumen. Dazu ergänzend kann ein Aufguss durchgeführt werden, um kurzfristig, durch das Gießen von Wasser auf die heißen Ofensteine, die Luftfeuchte im Saunaraum zu erhöhen.

b. Die Schwitzhütte (Lakota)

Eine der wohl historisch bekanntesten Heißluftraum-Variationen aus frühgeschichtlicher Zeit ist das Schwitzzelt bzw. die Schwitzhütte aus Nordamerika. Die Schwitzhüttenzeremonie ist eines der ältesten Reinigungsrituale von indigenen Völkern für Körper, Geist und Seele. „Inipi“ kommt von den Lakota und bedeutet „sie schwitzen“. Die Inipi-Zeremonie ist Bestandteil der „Sieben Riten der Heiligen Pfeife“. Zahlreiche Aufgüsse, Kräuter, Gebete und Rituale wie das Räuchern spielen dabei eine große Rolle (vgl. Brenke 2012).



Vorschlag:

💡 Wie wäre es, wenn Sie in Ihrem Außenbereich eine Schwitzhüttenzeremonie abhalten, wie in Nordamerika und anderen Teilen Amerikas? Es gibt eine Hand voll ausgebildeter Personen in Deutschland, die samt Schwitzhütte zu Ihnen in die Anlage reisen und mit Ihnen und Ihren Gästen in die Tiefen der spirituellen Reinigung tauchen würden. Sie haben Interesse? Schreiben Sie gern eine Mail an: j.schoenbohm@sauna-bund.de

💡 Eine weitere Idee wäre es, den Außenbereich umzudekorieren und ein antikes Amerika zu schaffen durch Fellzelte, einem Marterpfahl, Federn, Holz-Dekorationen o.ä.

Ideen für passende Nordamerika-Aufgüsse

- | | |
|-------------|--------------------|
| • Zeder | - Weihrauch/Myrrhe |
| • Zypresse | - Eukalyptus |
| • Douglasie | - Kiefer |
| • Wacholder | |



Anmerkung:

Da es sich bei dem Inipi-Ritual um eine kulturelle und religiöse Tradition handelt, bittet der Deutsche Sauna-Bund seine Mitglieder um Respekt und Feingefühl bei der Umsetzung des Vorschlags. Kulturen sind kein Kostüm und ernst zu nehmen!



Oder wie wäre es mit einer Hot Stone-Massage?

Ja, richtig gelesen, auch der Ursprung der Hot Stone Massage ist u.a. bei den indigenen Völkern zu verorten. Die Arbeit mit Warmsteinanwendungen wurde im Kontext von Heilarbeit an Körper und Seele gesehen (vgl. Eichhorn-Schleinkofer, 2008).

In Kombination mit dem Verräuchern von Palo Santo-Holz schafft man eine einzigartige und beruhigende Atmosphäre.



Räucher-Anwendung mit Palo Santo!

Räuchern Sie schon in Ihren Aufgüssen? Nein? Dann überlegen Sie doch einmal, ob Sie für den Tag der Sauna eine externe Fachkraft für diese besondere Art des Aufguss-Rituals einladen. Oder buchen Sie noch vor September einen Kurs bei der Akademie des Deutschen Sauna-Bundes und bilden Sie Ihre Mitarbeitenden fort.

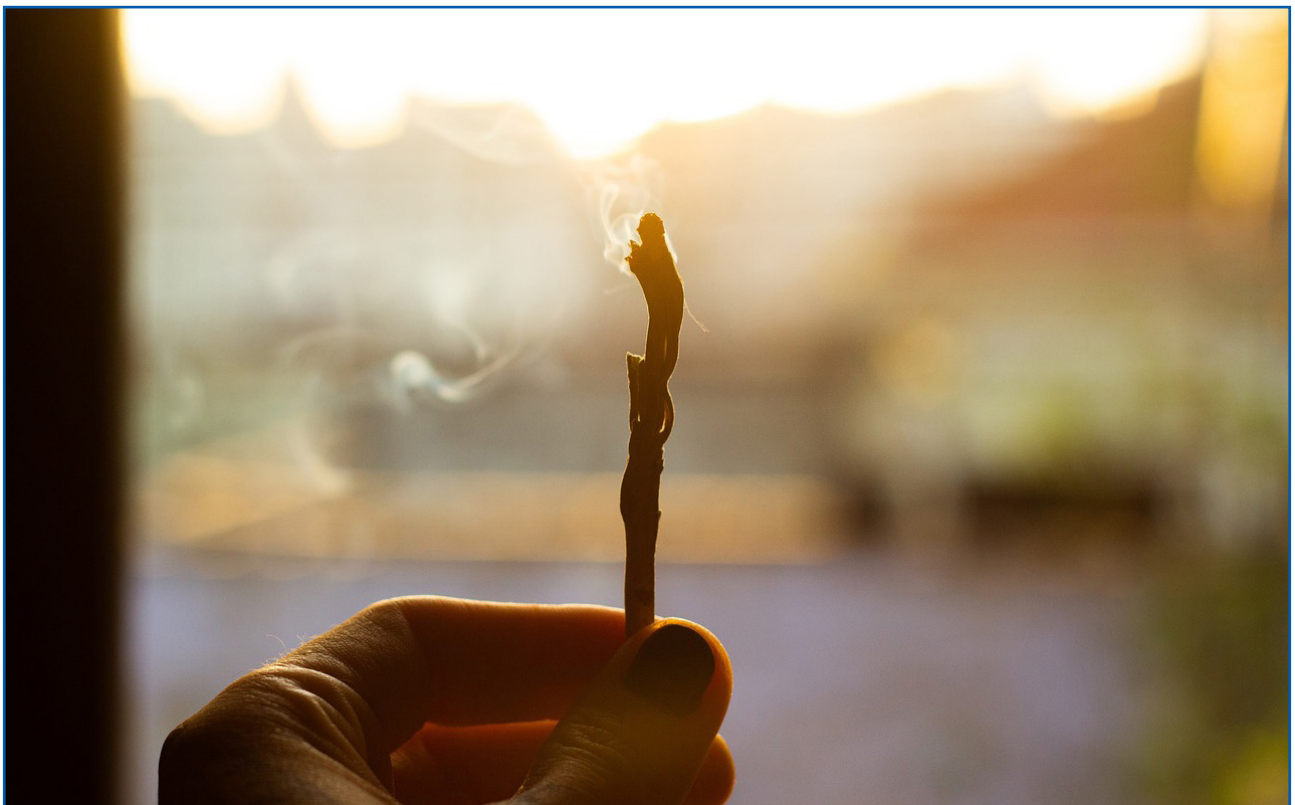


Palo Santo - *Bursera graveolens*

Ein Baum, der in den saisonal trockenen tropischen Wäldern der folgenden Länder vorkommt: Peru, Venezuela, Kolumbien, Ecuador, Panama, Costa Rica, Nicaragua, Honduras, Guatemala, El Salvador, Galapagosinseln.

Geruch:

- äußerst beruhigend und überträgt eine starke Energie
- holzig und moschusartig, mit einem Hauch von Zitrone, Kiefer und Gewürzen, leicht minzig oder leicht an Salbei erinnernd. (Quelle: Aromen BV)



c. Das Laconicum

Wir wandern von Nordamerika hinunter in das antike Griechenland (das Laconicum), bzw. in römische Badeanlagen (Sudatorium). Dass diese Form des Heißlufttraumes als Wechselbad eingesetzt wurde, darauf deuten die in Nebenräumen angeordneten Kaltwasserbecken. Das Laconicum war meist ein runder, kuppelüberwölbter Raum mit Sitzbänken an den Wänden, der durch eine starke Hitzestrahlung von einer in der Mitte eingebauten Feuerstelle o.ä. erhitzt wurde (vgl. Pieper 2004). Das Laconicum war eine spezielle Form des Sudatoriums und wird heute generalisiert als „Heißluftbad“ bezeichnet.



Vorschlag:



Gestalten Sie doch eine Umkleide, einen Heißluftraum und einen Massageraum im Stile des alten Roms. Angestellte arbeiten in dementsprechender Kleidung (Tunika), in der Gastronomie werden Gerichte angeboten wie:

„Moretum - ein römischer Aufstrich“

- 500 g Feta-Käse
- 4-5 Knoblauch Zehen
- 2-3 Stängel Selleriegrün
- ½ Bund frischer Koriander
- Olivenöl (für die Konsistenz)
- Weißweinessig (nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer

Puls fabata – Brei aus Getreide & Bohnen

- 250 g Dinkelreis
- 120 g getrocknete Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stange Sellerie
- 1 Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Stange Lauch
- Gewürze nach Geschmack:
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Garum, Oregano

Da Wein in der Vergangenheit wie Wasser getrunken wurde, könnte man auch eine Weinverkostung „Wie bei den alten Römern“ anbieten.

(Quelle, Rezepte und Zubereitungshinweise: <https://www.carnuntum.at/>, Stand Januar 2023)

Aufguss der alten Römer – Eine Fantasiereise



Wie wäre es, wenn Sie einen Aufguss ganz im Stile des alten Roms machen?
Begrenzen Sie die Gäste-Zahl und entführen Sie Ihre Gäste ins alte Rom.

Runde 1:

Der Aufguss startet in Ruhe und Gelassenheit. Wedeln Sie sacht und leicht mit dem Fächer jede Person an.

Erzählen Sie mit ruhiger Stimme und führen Sie Ihre Gäste in folgendes Szenario:

„Schließe deine Augen und stell dir vor, du sitzt auf einer steinernen Bank an der Straße. Deine Haut ist ganz grau von dem Staub der Landstraße. Du hörst das gleichmäßige Getrappel der Pferdekutschen. Du riechst den Duft des Essens deiner Nachbarn: Schafskäse, Kräuter, Öle, süßer Wein. Du weißt, dass dort köstlich gekocht wird. Neulich wurde eine leckere Fischsuppe zubereitet. Deine Augen schweifen in die Ferne, dort siehst du das Bad. Es steht auf einem schönen Platz mitten in der Stadt. Du siehst, wie Menschen hineingehen. Du weißt, hier verbringen Sie mitunter Stunden in kalten und warmen Bädern: Im Dampfbad schwitzen und im Heißluftsauna in Ruhe geschäftliche Dinge besprechen oder auch leichte Brettspiele spielen.“

Duft-Vorschlag: Rosa Pfeffer, süße Orange oder auch Rosmarin

Musik-Vorschlag: Relaxing Roman Music - Aetas Romana:

<https://www.youtube.com/watch?v=USz9cwVSaqg>

Runde 2:

Die zweite Runde ist geprägt von einem starken Handtuchschlag und den Gladiatorenkämpfen der Römer. Lassen Sie sich Ihre Gäste hinsetzen. Starke Hitzesteigerung.

Erzählen Sie mit angeregter Stimme:

„Plötzlich wird die Stille durchschnitten von Klirren und Gejubil – die Gladiatoren geben Ihr Bestes in der Arena nicht weit von hier. Du weißt, dass die Kämpfe ein grandioses Spektakel sind, dem gern alle StadtbewohnerInnen beiwohnen. Glitzernde Rüstungen, gestählte Körper, anregende Spannung und am Ende ein glorreicher Sieger.“

Duft-Vorschlag: Weintraube, Zitrone oder grüne Mandarine

Musik-Vorschlag: Roman Battle Music & Epic Roman

Music: https://www.youtube.com/watch?v=j_ki9tw9rUQ

Runde 3:

Wieder sächtere Wedeltuchschläge.

Erzählen Sie mit ruhiger Stimme:

„Du beschließt heute nicht zu den glorreichen Gladiatoren zu gehen. Du lehnst dich zurück auf deiner sonnigen Bank und atmest tief ein – und aus. Die warme Sonne scheint dir ins Gesicht. Du beschließt innerlich: Heute ist ein schöner Tag, um einfach einmal nichts zu tun und das Leben so wie es ist zu genießen.“

Duft-Vorschlag: Rosengeranie, Lavendel
keine Musik

3.2. Warmlufträume

a. Was ist ein Warmluftraum?

Bei Warmluftbädern im Allgemeinen kann man sagen, dass die Kreislaufbelastung gering ist. Deshalb wird diese Schwitzvariante empfindlichen Menschen oder besonders zum Stress-Abbau empfohlen (vgl. Rolf-A. Pieper 1997). Das Raumklima von Warmlufträumen ist durch eine gemäßigte Temperatur von 50-60°C und eine relative Luftfeuchte von 35-50 Prozent bestimmt. Warmlufträume werden zwischen Dampfbad- und Saunaraum eingeordnet (vgl. Rolf-A. Pieper 2004).

b. Das alpine Brechlbad

Historisch gesehen ist das alpine Brechlbad als ein bäuerliches Bade- und Nutzhaus in den Alpen einzuordnen. Abgeleitet wird der Namen vom jährlichen Flachs- und Hanfbrechen. Es ist ein Kräuterdunstbad mit ansteigender, feuchter Wärme. Das Raumklima liegt bei 40-50° C bei zunächst geringer Feuchte. Durch regelmäßige Wasseraufgüsse steigt diese allerdings (vgl. ebd.).



Beim Brechlbath verwendet man echte Kräuter und ätherische Öle, deren Wirkstoffe sich in der feuchtwarmen Luft optimal entfalten. Das Brechlbath ist häufig eine Holzkabine, beheizt durch einen Ofen, auf dem Kräuter bedampft werden. Teilweise hängt unter der Decke der sogenannte „Tschurtschenkorb“: ein Metallkorb gefüllt mit Tannenzapfen und Koniferenzweigen (vgl. Ginger Lee 2004). In den originalen Brechelbädern lagen häufig Tannenzweige (abgebrochene Zweige heißen „Brechel“) aus, so erhält der Saunaraum einen angenehmen Duft und stimuliert gleichzeitig die Fußreflexzonen (vgl. <https://www.wellness.info/lexikon/brechelbad>, 2023).

Vorschlag: Aufguss



Stellen Sie Ihre eigenen Kräutersude für den Aufguss her. Das Herstellungsverfahren ist ähnlich einem Teeaufguss. Verwenden Sie frische, unbehandelte, alpine Kräuter. Übergießen Sie diese mit heißem, beinahe kochendem Wasser. Lassen Sie das Gemisch auskühlen. An der Oberfläche haben sich die ätherischen Öle nun gelöst. Gießen Sie Ihr Gemisch durch ein Sieb, um die Kräuter selbst aufzufangen, sodass sie nicht auf die Ofensteine gelangen. Und schon ist der Kräutersud fertig!



Stellen Sie zusammen mit Ihren Gästen einen Sud her – jede Person nimmt gern etwas mit nach Hause.



Bieten Sie nach dem Aufguss einen kalten Pfefferminz-Tee mit einer frischen, warmen Stulle mit gesalzener Butter an.



Dekorieren Sie den Saunaraum um! Legen Sie auf den Boden Tannenzweige, so wie in einem echten alpinen Brechlbath. So sprechen Sie auch den Tastsinn an.

c. Das Rasul- bzw. Serail-Bad

Diese Feucht-Warmluftraumvariante ist in die Tradition des Hamams einzuordnen. Das Schwitzbad kann in Verbindung mit Heilerde auf der Haut genommen werden. Häufig ist ein Serail-Bad ein überkuppelter Baderaum mit minarettartigem Ofen und Brunnen. Die Wände sind mit aufwendigen Fliesen gestaltet und die Decke mit einem Sternenhimmel aus Lichtern. Es wird auf beheizten Keramiksitzen geschwitzt. Das Raumklima beträgt 40-50°C bei ansteigender Luftfeuchtigkeit (bis 80 Prozent relative Luftfeuchte) (vgl. Rolf-A. Pieper 2004). In einem Rasul werden Bade- und Reinigungsrituale mit unterschiedlicher Heilerde oder Heilkreide durchgeführt (vgl. Rolf-A. Pieper 2004).



Verwandeln Sie Ihr Warmluftbad in ein Rasul-Bad!



Bieten Sie am „Tag der Sauna“ doch eine Hamam-Zeremonie oder Heilschlamm an. Die Reise in den Orient beginnt mit dem Schwitzen im Dampfraum.

Es folgt die „Hamam-Massage“: Der Gast legt sich auf einen angewärmten Marmorstein (Göbek tasi), wenn vorhanden. Die intensive Wärme dringt in die Muskulatur ein. Warm- und Kaltwasser-Güsse mit einer Wasserschöpferschale (Tas) spülen den Stress des Alltags hinweg. Mit Hilfe eines Peelinghandschuhs folgt ein Ganzkörperpeeling, immer im Wechsel mit Wassergüssen. Höhepunkt des Zeremoniells ist die Seifenschaumwaschung inklusive Massage. Eingehüllt in einen weichen Schaumberg wird man von Kopf bis Fuß, vom Bauch bis zum Rücken, massiert. Wassergüsse und eine kurze Nachruhe runden die Zeremonie ab. Reichen Sie im Anschluss einen warmen oder kalten Apfeltee (Vgl. PD Dr. Med. Rainer und Angelika Brenke 2012).



3.3 Der Dampfraum

Der Dampfraum ist mit Temperaturen zwischen 42-50° C das wohl „kälteste“ Schwitzvergnügen von Saunaräumen. Eine Besonderheit dieses Schwitzraums ist die hohe Luftfeuchtigkeit. Diese liegt bei bis zu 100 Prozent, somit ist ein Dampfraum nebelfeucht.



Im Dampfbad schwitzt man weniger als im gewöhnlichen Saunaraum. Wasserdampf, der auf der Haut kondensiert, wird oft mit Schweiß verwechselt. Die feuchte Wärme erweitert die Blutgefäße und erhöht so die Sauerstoffzufuhr. Häufig empfinden gerade Sauna-Neulinge, aber auch Menschen mit Kreislaufbeschwerden oder Atemwegsproblemen, den Dampfraum mit den milden Temperaturen angenehmer als trockene Hitze.

a. Die Banja – das Russische Schwitzbad

Haben Sie eine Banja bei sich in der Anlage? Traditionell besteht die Banja, das russische Badehaus, aus einem Vorraum und einem Baderaum und befindet sich in der Nähe des Wohnhauses. Es wird meist aus Rundstämmen (privater Gebrauch) oder aus Stein mit innen liegendem Holzraum (öffentlicher Gebrauch) errichtet. Die Luftfeuchtigkeit ist erheblich, da regelmäßig Wasser auf den Ofen gebracht wird. Bei einem Banja-Ritual werden getrocknete Blattquasten („Wenik“) zur Luftverwedelung verwendet. Am weitesten verbreitet ist der Birkenwenik. Zur Vorbereitung eines Weniks gibt es so viele Praktiken und Theorien wie Nutzende. Meistens werden die Birkenquasten 15 Minuten vor dem Banjaaufenthalt in heißes Wasser getaucht. So werden die Äste weich und die Blätter geben die natürlichen ätherischen Öle ab. (vgl. Falko Baatz 98, S. 31ff.)



Wussten Sie schon...

Auf der Insel Kishi in Karelien wird seit ca. 1966 ein Freilichtmuseum unterhalten, in dem man u.a. zwei unterschiedlich betriebene Banjahäuser findet. Darunter auch die sogenannte „Schwarze Banja“. Sie besteht aus einem aus Rundstämmen gebauten Blockhaus mit Vorraum und Baderaum. Die Wärme im Saunaraum wird über eine offene Feuerstelle ohne Schornstein erzeugt. Der entstehende Qualm wird über eine Rauchklappe abgelassen. Der Badeablauf beginnt, sobald der Raum die richtige Temperatur aufweist und der Rauch abgezogen ist.

Das Banja – Ritual Ablauf

- Das Ritual beginnt im Saunaraum, ein Saunameister gießt den Birkensud aus den Zweigen auf. Anschließend kann er die aromatisierte, feuchte Luft mit den Bündeln selber verwedeln.
- Es folgt eine kurze Pause. Ideal für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
- Der zweite Gang sollte ebenfalls etwa 20 Minuten dauern. Hier erfolgt ein zweiter Wenik-Aufguss.
- Anschließend kann der Saunameister die Gäste im Saunaraum mit den Weniks abklopfen, sodass der Birken-Sud direkt auf die Haut und in die Poren gelangt.
- Eine weitere, sanftere Methode ist das „Abrollen“ mit den Weniks. Auch hierbei gelangt der Sud direkt auf die Haut. (vgl. <https://www.wellnissimo.de/magazin/d-wenik-aufguss-sauna-auf-sibirisch-51305955>)

Aufgepasst: Nach jedem Saunagast sollten die Quasten einmal in den Eimer mit Sud getaucht und kurz auf den Ofen gelegt werden, sodass ein direkter Schweißaustausch der Gäste vermieden wird! Oder halten Sie für jeden Gast einen eigenen Quast bereit.



Bieten Sie Ihren Gästen doch einen Kurs zum Binden von Quasten an! Wir vermitteln Ihnen gern Fachpersonal, das Ihre Gäste dabei anleitet.

b. Das Temazcal – Schwitzen wie bei den Maya

Das Temazcal ist zurückzufolgen auf einen Zeitraum zwischen 250 und 550 n. Chr. Eine Fundstätte befindet sich in Guatemala. Das Dampfbad war zur Besänftigung der Göttin „Ix-tzutz-sak“ gedacht. Der Göttin wurde die Macht über Geburten und Schwangerschaft zugesprochen (vgl. <https://www.spektrum.de/news/die-goettin-im-dampfbad/1784000>).

Das Temazcal wurde ursprünglich in einer Lehmhütte durchgeführt. Die Zeremonie wird von einem sogenannten „Temazcalero“ durchgeführt. Ein Temazcalero ist ein besonders ausgebildeter Schamane. In der Hütte werden in der Mitte heiße Vulkansteine platziert. Über die Steine werden Kräuter und Wasser gegeben. Ein Temazcal-Ritual wird in absoluter Dunkelheit vollführt. So können sich Teilnehmende vollkommen auf die innerlichen und äußeren Prozesse des Körpers fokussieren (vgl. <https://de.mexicokantours.com/post/was-ist-ein-temazcal>).

Idee: Gestalten Sie Ihr Dampfbad zu einem Temazcal-ähnlichen Bad



Verdunkeln Sie Ihr Dampfbad und beduften Sie es mit wilden Kräutern aus Guatemala, wie **Piment** oder **Kardamom**. (vgl. <https://www.planet-mexiko.com/essen-trinken/mexikanische-kueche/>)

Spielen Sie dazu Klänge und Gesänge der alten Maya-Kultur und lassen Sie Ihre Gäste abtauchen in die Tiefen der völligen Entspannung.

Musik Vorschlag: <https://www.youtube.com/watch?v=SWk4ITXG1mg>

Snack-Tipp für danach:

Reichen Sie nach der Dampfbad-Zeremonie eine typisch mexikanische oder Maya-Mahlzeit. Die Grundnahrungsmittel der Maya waren Mais, Bohnen, Chilis sowie Fleisch. Füllen Sie doch z.B. Tortillas mit würzigem Bohnenmus und reichen diese in kleine Stücke geschnitten. (vgl. <https://www.planet-mexiko.com/essen-trinken/mexikanische-kueche/>)

4. Event-Produkte 2023

Badeentchen:

Die Sauna-Badeente für Saunaliebhabende

Eine Sauna-Ente bietet immer eine gute Gelegenheit, auf vergnügliche Weise mit Saunagästen ins Gespräch zu kommen.

Die kleine Sauna-Ente ist der Renner bei Events und führt bei Sammlern zu großer Freude!

Alle Werbemittel sind im Online-Shop der Sauna-Matti GmbH erhältlich unter:

www.sauna-matti.de



Sauna-Matti Shop:



Tag der Sauna-Produkte:



5. Die Website

Für den „Tag der Sauna“ steht eine eigene Website zur Verfügung. Hier können Sie sich informieren, aktuelle Meldungen erfahren, auf sich und Ihre Aktionen aufmerksam machen und Ihre besonderen Eindrücke im Anschluss an den „Tag der Sauna“ in einer Fotogalerie veröffentlichen. Dazu stellen wir eine Datenbank zur Verfügung, in die Sie die Aktivitäten in Ihrem Betrieb eintragen lassen können. So werden auch die Medien und Gäste auf Ihre Aktionen aufmerksam. Außerdem stellen wir gern nach dem Aktionstag Ihre Fotos in der Galerie der Website ein, um interessierten Personen einen Eindruck von den Aktionen geben zu können und „Appetit“ auf den nächsten „Tag der Sauna“ zu machen.

Der „Tag der Sauna“ wird von flankierenden Marketingmaßnahmen auf Facebook unterstützt. Ihre Logos und Ihre besten Aktionsfotos veröffentlichen wir gerne unter:
www.facebook.com/DeutscherSaunaBund/

Für die Einträge setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung:

Telefon: 0521/966 79-22

E-Mail: j.schoenbohm@sauna-bund.de



6. Der Medienauftritt

Der Deutsche Sauna-Bund e.V. unterstützt die Aktivitäten der teilnehmenden Saunaanlagen zum „Tag der Sauna“ und bereitet die Veranstaltung durch eine gezielte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit vor:



- Wir informieren die Medien (Regional- und Fachpresse, Radio, TV) bundesweit über den „Tag der Sauna“.
- Auf lokaler Ebene kommen die Presseverteiler der teilnehmenden Betriebe zum Einsatz, hierfür können Sie gerne die Musterpressemeldung nutzen.
- Wir berichten auf unseren Websites, LinkedIn und auf Facebook über den „Tag der Sauna“.

7. Muster Pressemitteilung

Nutzen Sie diesen Text als Vorlage für eine eigene Pressemitteilung für Ihre speziellen Aktionen am „Tag der Sauna“. Ergänzen Sie ihn um Ihre eigenen Ideen und fügen Sie Bilder Ihres Unternehmens hinzu. Das Logo zum „Tag der Sauna“ und frei verfügbare Bilder können auf der Website zum „Tag der Sauna“ unter www.tagdersauna.de im Bereich Service heruntergeladen werden. Eine Weiterleitung der Pressemitteilung an lokale Medien erweitert die Reichweite und kündigt den Aktionstag Ihres Saunabetriebes an. Bitte senden Sie uns ebenfalls Ihre Presseinformation zu, damit wir Sie in unsere Datenbank aufnehmen und dafür werben können. Vielen Dank!

Tag der Sauna 2023: „SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“

Die Muster-Pressemeldung wird Anfang/Mitte August auf Anfrage gern an die teilnehmenden Betriebe versendet.

8. „Tag der Sauna“ kompakt

Warum gibt es einen Tag der Sauna?

Die Idee entstand im Qualitätsausschuss des Deutschen Sauna-Bundes e.V., der hervorragende Saunabetriebe durch die Vergabe der Qualitätszeichen SaunaClassic, SaunaSelection und SaunaPremium zertifiziert und auszeichnet. In einem Workshop wurden hierzu detaillierte Kriterien unter Mitwirkung von Mitgliedsbetrieben des Sauna-Bundes erarbeitet. Mit der Einführung der Aktionsveranstaltung „Tag der Sauna“ werden Marketingerfolge erhofft. Die Öffentlichkeit soll zu Saisonbeginn auf die Themen Sauna und Wellness aufmerksam gemacht werden, den Saunabetrieben wird eine Präsentationsplattform geboten und über die Darstellung aller Aspekte des Saunabadens wird eine Imagesteigerung erzielt.

Warum sollte Ihr Saunabetrieb am „Tag der Sauna“ teilnehmen?

Der Tag der Sauna ist eine gute Gelegenheit, Saunabaden als besonderes Erlebnis neben anderen Freizeitaktivitäten hervorzuheben und damit neue Gäste zu gewinnen.

Außerdem bietet dieser Tag die Möglichkeit, Neues neben dem Alltagsbetrieb auszuprobieren. Ihre Gäste können neben dem Bekannten auch Ungewöhnliches erleben. Die Aktionen sind zudem ein hervorragendes Instrument zur Stammkundenbindung. Durch begleitende Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Deutschen Sauna-Bundes e.V. können Sie auf sich aufmerksam machen und die besonderen Merkmale Ihrer Anlage präsentieren.

Warum ein Motto?

Ein Motto gibt den Aktionen zum „Tag der Sauna“ eine gemeinsame Richtung. Hieran können sich die Saunaaanlagen mit ihren Aktionen orientieren und aus der Fülle der Ideen entsprechend auswählen. Außerdem bietet sich durch ein Motto die Möglichkeit, ein aktuelles Thema in den Vordergrund zu stellen und überregional und betriebsübergreifend durch Aktionen sichtbar zu machen.

Warum wurde der 24. September zum Tag der Sauna gewählt?

In den Verzeichnissen für Aktionen und Gedenktage war das Datum ohne konkurrierende andere Aktionstage noch nicht belegt. Darüber hinaus ist der mit dem September verbundene Herbstbeginn mit dem Start der eigentlichen Saunasaison in den Sauna- und Wellnessanlagen verknüpft.

Wie kann ich teilnehmen?

Jedes Mitglied des Deutschen Sauna-Bundes kann am „Tag der Sauna“ teilnehmen. Informieren Sie uns über Ihre Aktionen am Tag der Sauna. Melden Sie sich bei uns. Wir nehmen gern Ihre Aktivitäten in die Datenbank auf der Website auf und beraten Sie bei der Suche und Umsetzung von Aktionsideen!

9. Noch Fragen?

Bei weiteren Fragen zum „Tag der Sauna“ steht Ihnen gern Jennifer Schönbohm beim Deutschen Sauna-Bund e.V. zur Seite.

Telefon: 0521/966 79-22

E-Mail: j.schoenbohm@sauna-bund.de

Homepage: www.tagdersauna.de

Folgen Sie uns auf LinkedIn und Facebook!

10. Die Werbemittel

Um allen teilnehmenden Saunabetrieben eine interessante Präsentation ihrer Aktionen zum „Tag der Sauna“ zu ermöglichen, hat der Deutsche Sauna-Bund ein Angebot an Werbemitteln erstellt:

Werbung

- Bowflags für drinnen und draußen
- Plakate
- Tischsets
- Tischaufsteller
- Bierdeckel
- Aufkleber

Giveaways

- Duschgel Hair & Body „Tag der Sauna“
- Bodylotion „Tag der Sauna“
- Sitzunterlage aus Frottee
- Leporello „Richtig saunabaden“
- Bastelbogen Saunahut „Gut behütet in die Sauna!“

Alle Werbemittel sind im Online-Shop erhältlich unter:

<https://sauna-matti.de/produkt-kategorie/eventprodukte-tag-der-sauna/>

Quellenangabe / Literaturverzeichnis

Mehl: „Zur Geschichte der Sauna“, in Chronik des Deutschen Sauna-Bundes 1999, S. 88 ff

PD Dr. med. Rainer Brenke: „Bädervarianten aus medizinischer Sicht“, in *Saunabetrieb & Bäderpraxis* 1/2012, S. 22 ff

Rolf-Andreas Pieper: „Übersicht historischer und moderner Bädervarianten“, in *Saunabetrieb & Bäderpraxis* 3/2004, S. 20 ff

Rolf-Andreas Pieper: „Zwischen Sauna und Dampfbad“, in *Saunabetrieb & Bäderpraxis* 3/1997, S. 28

Sissi Eichhorn-Schleinkofer: „Mit HOT STONES entspannen“, München: Südwest Verlag, 2008, S. 5

Gabriele Hellwig: „Rituale – auch in Saunaanlagen sehr beliebt“, in *Saunabetrieb & Bäderpraxis* 52/2014, S. 30ff

Lee Ginger: *Spa & Wellness in Europa. Hotels, Anwendungen, Rezepte.* München: Christian, 2004

PD Drs. med. Rainer und Angelika Brenke: *Haut und Sauna Peeling: Weniger ist mehr*“, in *Saunabetrieb & Bäderpraxis* 2/2012, S. 22ff

Falko Baatz und Andreas Schauer: *Banja – Das russische Badehaus*“, in *Saunabetrieb und Bäderpraxis* 3/1998, S. 31 ff