

Die heilende Hitze von Saunas und Banjas

Sie sind heiß, trocken und feucht zugleich – perfekte Bedingungen für Muskelentspannung, mentale Beruhigung und Tiefenreinigung der Haut.

Für Freya McOmish ist es das Highlight der Woche in einem spärlich beleuchteten Raum aus Holz Wasser über heiße Steine zu schöpfen und ordentlich ins Schwitzen zu kommen. „In der Sauna kann man nachdenken, meditieren und sich mit seinem Körper verbinden“, findet die in Kopenhagen lebende Mitbegründerin von Scandinavia Standard, einer Website für skandinavische Kultur und Design. „Man verlässt sie mit vollständig

gereinigten Poren, gelockerten Muskeln und einem intensiven Glücksgefühl.“

Das High nach dem Saunagang ist mit dem Hochgefühl nach dem Sport zu vergleichen – mit dem Unterschied, dass man sich in der nach Zedernholz duftenden Kabine kaum bewegt. „Es geht um Entspannung und Entgiftung“, beschreibt Jasmi Bonné aus Finnland, Gründerin der Hautpflegelinie Nuori, das Geheimnis des Saunierens. Das aus dem Finnischen stammende Wort „Sauna“ beschreibt einen holzverkleideten, wärme gedämmten Raum, der von einem Ofen beheizt wird, in dem Steine liegen, die Temperaturen von über 100°C verströmen können. Das mag sich erst einmal unerträglich anhören, doch man kann sich daran gewöhnen. In Finnland



Im VIVAMAYR Altaussee kann man in mehreren Saunas, Dampf- und Solebädern entspannen.