



PUBLIKATION
das Magazin

TEXT
Sabine Windlin

DATUM
18.11.2006

DER SAUNA-DRILL

Sehnlich haben wir darauf gewartet: Auf den Herbstnebel, der hartnäckig durch die Strassen schleicht, und alles stumm in Watte packt. Auf diese triste Idylle im November, wo es weder warm ist noch richtig kalt, wo es weder schneit noch trocken ist, aber einen immerzu ein bisschen fröstelt und man wenig Grund zur Freude hat, bis man sich Gewahr wird: Sauna-Zeit!

Ohne die auf 100 Grad geheizte Holzhütte wäre der Herbst ärmer um mit sich im Reinen befindliche Seelen, um trainierte Blutgefässe, aktivierte Nervensysteme, widerstandskräftige Körper, entspannte Muskeln und offene Poren. Ärmer letztlich um eine Vielzahl froher und frischer Menschen, hinge da im Fitnessstudio nicht diese unsägliche rote Tafel mit der frontalpädagogischen Überschrift «Sauna Regeln – damit sich alle wohl fühlen». Nicht dass wir nicht wüssten, dass auch im Schwitzraum gewisse Manieren gülten. Aber wer diese Tafel liest, muss ernsthaft zum Schluss kommen, dass in keinem Lebensbereich des menschlichen Zusammenlebens so viele Fehlerquellen lauern wie beim Transpirieren.

DUSCHEN SIE SICH VOR UND NACH JEDEM SAUNAGANG. Abgesehen vom völlig überflüssigen Wörtchen «sich», welches impliziert, dass man auch auf die Idee kommen könnte, statt seiner selbst einen anderen Gast zu duschen, irritiert hier der Hinweis aufs Duschen generell. Oder ist schon jemand nass geschwitzt in den Wintermantel gestiegen?

BENUETZEN SIE IMMER EIN GROSSES BADETUCH ALS SAUNAUNTERLAGE.

Dass ein Waschlappen dazu nicht taugt, wird spätestens dann klar, wenn der heisse Holzrost Fusssohlen erwärmt und Popacken verbrennt. Nur: wer immer sich solchen Torturen aussetzen möchte, soll daran doch nicht gehindert werden.

VEWENDEN SIE IN KEINER FORM AETHERISCHE OELE – WEDER FÜR DEN AUFGUSS NOCH ALS KÖPERPFLEGE. IMMER MEHR MENSCHEN ZEIGEN DARAUF ALLERGISCHE REAKTIONEN. Ist es angebracht, Saunagästen den Aufguss vorzuenthalten, nur weil Hypersensible und Memmen empfindlich darauf sind? Wäre es nicht einfacher und logischer, Allergiker würden aufs Saunieren verzichten?

DER RUHERAUM UND DIE SAUNA SIND ORTE DER ENTSPANNUNG. WIR BITTEN SIE UM ENTSPRECHENDE RÜCKSICHTNAHME GEGENÜBER DEN ANDEREN MITGLIEDERN. Da haben wir sie wieder, die Rücksichtnahme auf Gäste (nebenbei: der bildstarke Ausdruck «Mitglieder» ist für die Frauensauna semantisch leicht verfehlt), die durch das Aufprallen einer Schweissperle auf dem Boden empfindlich gestört sind. Ihnen sei gesagt: Eine Sauna ist kein Friedhof und ein kurzer Schwatz trägt zur Steigerung des Wohlbefindens bei.

Derlei Gedanken gehen der passionierten Saunagängerin durch den Kopf, während sie mit der Holzkelle beherzt ein wenig Wasser (ohne ätherische Öle!) auf die heissen Steine fletzt. Da schnautzt die dünne Nackte auf der untersten Bank: «Zwei Kellen genügen!» Sauna – Hort der Misanthropen?