



SAUNA

# Sehnsucht nach Wärme

TEXT Urs Oskar Keller FOTOS Urs Oskar Keller, Visit Finnland, Kung Sauna

*Gerade jetzt im Winter ist der Besuch einer Sauna eine Möglichkeit, etwas für seine Gesundheit zu tun. Schon vor Hunderten von Jahren sollen die Bewohner Skandinaviens kleine Holzhütten errichtet haben, um sie mit heissem Rauch von offenen Feuerstellen aufzuheizen. Derweil die Rauchsauna in Finnland Tradition hat, baut Sauna-Pionier Kung am Zürichsee moderne Designobjekte für Haus und Garten.*





Die Blocksauna von Küng steht mutterseelenallein mitten in der Natur ausserhalb von Davos.

Die heissen Steine zischen, eine Dampf- wolke steigt auf, die Hitze erdrückt den Atem: Viele Saunafans schwören auf den Aufguss. Dabei ist gerade die extrem trockene Luft charakteristisch für die finnische Sauna. Wer eine finnische Rauchsau- na betritt, muss nicht nur seine Kleider ablegen, sondern auch sein Bild vom her- kömmlichen Saunieren revidieren. Denn während helvetische Sauna-Habitués vom Duft nach Fichtennadeln oder Eukalyptus träumen, riecht es in einer finnischen Rauchsau- na nach Rauch und guter Laune. Auch das Gebot «Kein Schweiss aufs Holz!» ist ausser Kraft gesetzt: Die Holz- bänke sind russgeschwärzt, da stört der Schweiss ohnehin nicht.

#### Die Kunst des Erhitzens

Da Rauchsau- nas oft abbrennen, wenn sie unvorsichtig beheizt werden, nimmt ihre Zahl in Finnland ab. In der mittelfinnischen Region Savo, einer Gegend mit unzähligen Seen, Birken- und Föhrenwäldern, wird sie jedoch noch vielerorts praktiziert. Eine Rauchsau- na, auf Finnisch «Savusauna» genannt, zu erhitzen, ist ein langes Proze- dere und eine Kunst für sich. Dabei ist es nicht etwa so, dass man in einer Savusa- na im Qualm herumsitzt oder gar das Rau- chen gestattet wäre. Sondern: In einer Rauchsau- na steht der Ofen frei im Raum. Es gibt keinen Kamin. Der Rauch füllt den Raum und wird entlang der Wände und der Decke allmählich durch eine Luke ins

Freie abgezogen. Das Beheizen dauert bis zu 6 Stunden und es muss mehrmals Holz nachgelegt werden. Nach dem Heizen muss die Sauna eine weitere Stunde ru- hen, erst dann kann sie endlich benutzt werden. Der Qualm ist verflogen und alles duftet wunderbar nach Rauch.

#### Junge, dünne Birkenzweige

Sobald das Feuer erloschen und aller Rauch abgezogen ist, beginnt das Saunieren. Die Innenwände sind russig, die Bänke mit Tüchern bedeckt. Die Temperaturen stei- gen auf 80 bis 110 °C, und weil die Räume hoch und die Bänke in mehreren Stock- werken angeordnet sind, findet jeder einen passenden Platz. Durch den Aufguss ent- steht Wasserdampf, «Löyly» genannt, der die Poren öffnet und zu kräftigem Schwit- zen anregt. Zudem werden junge, dünne Birkenzweige verwendet – auf Finnisch «Vasta» oder «Vihta» –, um die Blutzirku- lation anzuregen. Dazu schlägt man sich selbst leicht mit den Zweigen, was ein pri- ckelndes Erlebnis auf der Haut erzeugt.

#### Richtig schwitzen

Wer richtig saunieren will, plant für ein vollständiges Saunabad mindestens 2 Stun- den Zeit ein und geht nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna. Vor dem ersten Saunagang wird geduscht und die Haut abgetrocknet, denn trockene Haut schwitzt schneller. Ein Saunagang sollte je nach Körpergefühl zwischen →

#### Infos für Savu-Sauna-Interessierte

The International Sauna Society, Kansainväline Saunaliitto  
Vaskiniementie 10, FI-00200 Helsinki, Finnland  
Risto Elomaa, Präsident, Telefon 00358 40 5964022  
risto.elomaa@kolumbus.fi, sauna@kolumbus.fi  
www.sauna.fi (mit Hinweise zur Internationalen Sauna Society)

↳ 8 und 15 Minuten dauern. Am besten legt man sich auf die Bank und setzt sich die letzten 2 Minuten aufrecht, um den Kreislauf wieder an die normale Haltung zu gewöhnen. Nach dem Aufenthalt im Saunaraum führt der erste Weg an die frische Luft, um die Atemwege zu kühlen. Wer mag und nicht an Bluthochdruck leidet, taucht abschliessend noch ins Kaltwasserbecken ein. Eine anschliessende kleine Ruhepause vervollständigt die Entspannung. Drei Saunagänge reichen aus.

### Wohltuende Wirkung

Durch den Prozess des Saunierens – also den Wechsel von kalt und warm – wird das Immunsystem gestärkt und der Kreislauf stabilisiert. Um diese positiven Effekte zu erreichen, ist es ratsam, mit einer milderer Sauna zu starten – zum Beispiel einem Saunarium bei 50 bis 60 °C. Wer schwitzt, sollte auch genug trinken, am besten Wasser oder frische Fruchtsäfte. Diese mischt man mit Mineralwasser, das Salze enthält, denn auch diese werden vom Körper herausgeschwitzt. Wer sich in einer Sauna unwohl fühlt, sollte früher rausgehen. Und wem es beim Aufguss in

Rauchsauna in der mittelfinnischen Region Savo, einer Gegend mit unzähligen Seen und Wäldern.



Wer mag, taucht abschliessend ins Kaltwasserbecken ein.





Birkenzweige, «Vasta» oder «Vihta» genannt, regen die Blutzirkulation an.



In Finnland ist die Sauna nach wie vor ein wichtiger Bestandteil der nationalen Identität.

der obersten Reihe zu heiss ist, sollte sich etwas weiter nach unten setzen. Regelmässige Saunarunden ein- bis zweimal pro Woche erhöhen die wohltuende Wirkung. Nicht in die Sauna gehen sollten Menschen, die an erhöhter Temperatur leiden. Eine sich anbahnende Erkältung auszuschwitzen, bevor sie ausbricht, funktioniert nur in Ausnahmefällen. Häufiger bricht die Krankheit sogar noch schneller aus.

**Wie neugeboren**

In Finnland ist die Sauna nach wie vor ein wichtiger Bestandteil der nationalen Identität, und die Einladung dazu ein Beweis des Vertrauens. Was der Rest der Welt als Körperkult und Wellness hinnimmt, ist in Finnland ein unverzichtbares Ritual. Jeder ambitionierte Neubau hat eine Sauna. Ein finnischer Seemannspfarrer liess in Hamburg selbst in der Kirche eine Sauna einbauen – er wusste, wonach sich seine Landsleute fern von der Heimat sehnen. Ohne Sauna hält es ein Finne nicht lange aus. Denn einige Stunden in der Sauna sind nicht nur eine wunderbare →

↳ Möglichkeit, sich zu entspannen, dem Alltag zu entfliehen und etwas für seine Gesundheit zu tun. Für den Nordländer ist sie darüber hinaus ein grosser Genuss, eine Sinnesfreude aus Düften und Klängen, wonach er sich wie neugeboren fühlt.

### Unikate vom Zürichsee

Keine Rauchsauenas, wohl aber Designobjekte von höchster Qualität und Ästhetik für den Wohnraum oder den Garten stellt die Küng AG Saunabau in Wädenswil her.

Zu Beginn der 1970er-Jahre gründete Tony Küng in Horgen die gleichnamige Einzel-firma und verkaufte im Sommer 1974 seine erste Sauna, die er aus Finnland importiert hatte. Später bezog er nur noch das Holz aus Nordeuropa und liess die Saunas in der Schweiz nach seinen eigenen Vorstellungen bauen: Die Erfolgsgeschichte zu einer führenden Schweizer Wellness-Manufaktur nahm ihren Lauf. «Tony Küng hat den Saunabau in der Schweiz mit wegweisenden Innovationen geprägt wie kein

anderer», sagt Stephan Winkelmann, Geschäftsführer der Küng AG Saunabau und Schwiegersohn des Sauna-Pioniers.

### Hochwertiges, nach Harz duftendes Holz

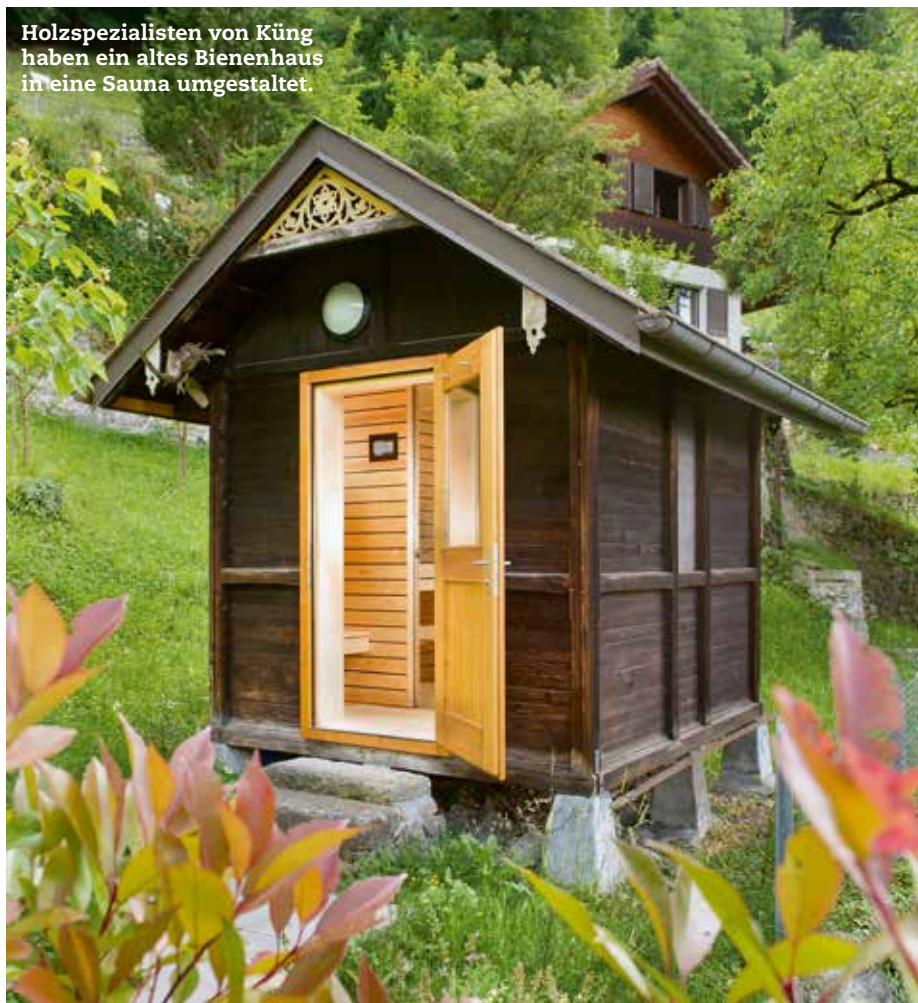
Das Saunaholz schlechthin ist die Polarkiefer. Eine aussergewöhnliche Faserdichte, grosse Stabilität und ein unvergleichlicher, über Jahrzehnte anhaltender Harzduft sind Eigenschaften, die der ausgedorrten Polarkiefer attestiert werden. Nur das sogenannte Kelo-Holz, das Küng hauptsächlich aus Finnland und Russland bezieht, liefert jene hervorragende Holzqualität, welche das beste Saunaklima garantiert. Vergleichbare einheimische Hölzer gibt es nicht. Das Wachstum der Polarkiefer hört im hohen Norden Europas nach etwa 300 bis 400 Jahren auf. Danach verdorrt der Baum auf natürliche Weise im kalten und trockenen Polarklima und verliert dabei seine Rinde und Äste. Der Prozess zum Kelo-Holz dauert mehrere Jahrzehnte, wonach der Stamm gut und gerne Hunderte von Jahren stehen bleiben kann. Das hochwertige Kelo-Holz besitzt eine silbergraue Oberfläche und rötliches Kernholz – je nördlicher, desto dunkler.

### Profillose Glasfront, gefederte Liegeflächen

Zu den von Küng entwickelten Finessen gehören die profillose Glasfront, doppelt gefederte Liegeflächen, die Bio-Sauna sowie die integrierte Farblichttherapie. Küng kombiniert das nordische Holz mit neuen Materialien wie Glas, Stein und Chromstahl. Doch bei aller Technik und Modernität besitzen Küng-Saunas vor allem immer auch eines: eine unvergleichlich warme, wohltuende Atmosphäre. Und es war wiederum Tony Küng, der in den 1970er-Jahren gegen den anfänglichen Widerstand der Branche unter der Marke «Biosa» schweizweit die Niedrigtemperatur-Sauna einführte. Heute ist diese schonende Art des Saunierens bei rund 55 °C und einer Luftfeuchtigkeit um 45 % unter verschiedenen Namen wie Bio-Sauna, Sanarium oder Soft-Klima bekannt und gilt als selbstverständlich.

### Saunieren muss kein Luxus sein

Jede Sauna wird als Unikat in der firmeneigenen Schreinerei mit zehn Angestellten im schwyzerischen Altendorf am Zürichsee angefertigt – massgeschneidert und



Holzspezialisten von Küng haben ein altes Bienenhaus in eine Sauna umgestaltet.

### Grenzenlose Sauna-Ideen

Auf einer Fläche von 800 m<sup>2</sup> kann man sich von schier grenzenlosen Sauna-Ideen inspirieren lassen, die an praktischen Beispielen veranschaulicht werden.

**Ausstellung:** Küng AG Saunabau, Rütibühlstrasse 17, 8820 Wädenswil, Mo. bis Fr., 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr (Sa. nach Vereinbarung)

**Infos und Anmeldung:** Telefon 044 780 67 55 und [www.kuengsauna.ch](http://www.kuengsauna.ch)



Designobjekte von höchster Qualität und Ästhetik stellt die Küng AG Saunabau in Wädenswil her.

von Hand. So haben die Holzspezialisten von Küng beispielsweise auf Wunsch eines Kunden ein altes Bienenhaus in eine Sauna umgestaltet. Doch persönliche Designansprüche, Komfort und Formvollendung

müssen nicht unbezahlbar sein. Viel Sauna für wenig Geld erhält der Wellness-Freund mit der 2014 lancierten modularen Saunalinie «Arvo». Da Saunieren für viele Menschen ein fester Bestandteil der Körper-

pflege, des Fitnessprogramms oder der Ferienplanung ist, sollen auch enge Platzverhältnisse genutzt werden können. «Wir finden auch auf kleinstem Raum überraschende Lösungen», versichert Tony Küng. •



Viel Sauna für wenig Geld bietet die modulare Saunalinie «Arvo».



Jede Küng-Sauna ist ein Unikat und wird massgeschneidert und von Hand angefertigt.