

Suchbegriff:

Vabali Spa

Medium:

Tagesspiegel, Der

Askanischer Platz 3, 10963 Berlin

lorenz.maroldt@tagesspiegel.de T: 0 30 290 210

Verbreitete Auflage: 108.569

Seitenanteil: 0,43

Reichweite: 226.909



TAGESSPIEGEL

Samstag, 24. September 2022

Tageszeitung / täglich

Seite: 9 / oben links

AN68.377 40259333

„Kälte ist genauso wichtig wie Wärme“

Felix Kühn ist Saunaleiter im „Vabali“, einem Spa in Mitte. Ein Gespräch zum Tag der Sauna

Herr Kühn, wie wird man Saunaleiter?

Bei mir war das zufällig. Vor acht Jahren war ich Pizzabäcker und begann mein Studium. Am ersten Tag lernte ich einen Kommilitonen kennen, der hier arbeitete. Und er sagte mir: Witzig, wir arbeiten beide an heißen Öfen. Wir kamen ins Gespräch, verstanden uns gut und ich begann hier als „Werkstudent Sauna“. Mein Studium habe ich dann abgebrochen. Mittlerweile arbeite ich hier seit acht Jahren.

Was haben Sie in dieser Zeit gelernt?

Immer das Auge auf den besonderen Moment zu haben, den Gästen einen Wunsch vom Gesicht ablesen. Dann die Durchführung der Zeremonien. Das ist nicht nur der Aufguss selbst, sondern da gibt es auch Klangzeremonien, Meditationsanwendungen und Mineralaufsetzungen in den Pools.

Waren Sie schon davor begeisterter Spa-Gänger?

Vor meiner Zeit beim „Vabali“ war ich zwei Mal in der Sauna, das letzte Mal als ich elf Jahre alt war. Mein erster Tag hier war deshalb auch sehr aufregend. Zehn Minuten vor dem Aufguss wurde mir ein Handtuch in die Hand gedrückt und gesagt: So machst du das, geh mal rein und mach den Aufguss.

Was sind denn die wichtigsten Schritte einer Zeremonie?

Alles fängt mit der Vorbereitung an. Rechtzeitig die Sauna öffnen, Sauerstoff reinlassen. Das ist für die Gäste beim Schwitzen angenehmer, dann ist man nicht so schnell erschöpft. Ich bringe die Leute dann einmal zur Ruhe, indem ich die Intention des Aufgusses vermittele. Bei einem Waldspaziergang-Aufguss beispielsweise. Dann nehme ich Holz- und Kräuterdüfte und gebe das den Gästen als Idee mit. Während des Aufgusses weise ich auf spezielle Dinge hin: Wir haben diese Temperatur, das ist die Luftfeuchtigkeit, wenn es zu warm ist, weiter nach unten setzen. Sie dürfen auch immer nach draußen gehen. Und dann gibt es drei Aufgüsse, der dritte ist der kürzeste und heißeste. Alle Reize intensivieren sich immer mehr.

Was würden Sie einem Sauna-Laien empfehlen, bei welcher Temperatur man einsteigen soll?



Seit acht Jahren dabei. Felix Kühn arbeitete vor seiner Zeit im „Vabali“ als Pizzabäcker und studierte. Bevor er in dem Spa anfang, war er selbst zwei Mal in einer Sauna. Saunagänge helfen auch dabei, mit Kälte klarzukommen, sagt er. Der Tag der Sauna, der alljährlich am 24. September stattfindet, wurde 2015 anlässlich des 65-jährigen Bestehens des Deutschen Sauna-Bundes eingeführt. Foto: Aubrey Wade

Generell kreislaufschonend. Empfehlenswert ist zum Beispiel eine Bio-Sauna, die sich zwischen 50 und 60 Grad ansiedelt. Da kann man 20 Minuten sitzen, weitet schonmal die ganzen Atemwege. Die Poren werden geöffnet, die Atmung über die Haut wird aktiviert. Generell würde ich sagen: Als Laie nie mehr als 4 oder 5 Aufgüsse hintereinander, weil es irgendwann auf den Kreislauf geht. Aber es ist auch viel persönliches Empfinden. Solange es einem gut geht, kann man weiter in die Sauna gehen.

Das kann man aber auch trainieren. Gibt es spezielle Möglichkeiten, sich darauf einzustellen?

Wenn man häufig geht, härtet man ab. Aber insbesondere das Wechselbad heiß-kalt trainiert den Blutkreislauf. Die Blutgefäße, die Venen werden gestärkt. Wenn es heiß wird, öffnen sie sich und bei Kälte schließen sie sich wieder. Im Optimalfall sollte man nach dem Schwitzbad erstmal über die Atemwege abkühlen, weil das ja die größte Fläche ist. Wür-

den wir die Lunge ausbreiten, wären das grob 80 Quadratmeter.

Also was man klischeehaft beispielsweise aus finnischen Saunen kennt – direkt dann raus und in den Schnee springen – das sollte man vermeiden?

ANZEIGE

Traditionsfest bei Späth
24. + 25. September
www.spaethsche-baumschulen.de

Als Laie auf jeden Fall. Als erfahrener Saunagänger kann man das schon machen. Aber auch für Menschen mit kardiovaskulären Vorerkrankungen, also Herzkrankte, ist das nichts. Als Laie sollte man danach lieber tief einatmen, langsam ausatmen, dann erst in das Abkühlbecken. Und beim Abduschen immer darauf achten, herzfern anzufangen.

Das ist das Wie. Aber warum überhaupt Sauna?

Es ist erstens immunfördernd. Zweitens steigert es das Wohlbefinden. Ein Schwitzbad löst viele Prozesse im Körper auch aus. Man schwitzt, wird Altlasten los und es ist auch ein besonderes Gefühl. Man gönnt sich eine Auszeit. Es ist etwas Exklusives, das man sich im Alltag weniger mal holen kann – und hat so auch einen beruhigenden Effekt. Und auch für den Sommer hat es positive Effekte: Mir ist nicht mehr so schnell heiß wie anderen bei 35 Grad. Weil ich das eher gewöhnt bin. Die Körpertemperaturregulierung funktioniert schon nach ein bis zwei Saunagängen pro Woche einfach besser. Das dauert manchmal ein paar Monate, setzt dann aber irgendwann definitiv ein.

Hilft die Sauna auch, um besser mit der Kälte klarzukommen?

Durch das Training der Blutgefäße kommt man auch im Winter besser mit der Kälte klar. Sonst ist aber auch das Eisbad eine ähnliche Methode mit dem glei-

chen Effekt. Die Blutgefäße arbeiten besser und können schneller auf äußere Reize reagieren, wodurch man seine Körpertemperatur besser regulieren kann. Auch der klassische Kneippgang hat einen positiven Effekt.

Haben Sie noch weitere Tipps und Tricks, um mit der Kälte klarzukommen?

Generell hilft Blut, das mit viel Sauerstoff angereichert ist, immer. Spezielle Atemmethoden können helfen. Auch die Nahrung ist ein wichtiger Aspekt. Wenn man scharf isst, regt das die Durchblutung an und weitet die Blutgefäße. Aber auch kalte Speisen können positiv wirken. Rohkost ist für den Kreislauf anstrengend, denn die Verarbeitung der Nahrung benötigt Energie. Dadurch kann die Körpertemperatur auch steigen. Sonst ist regelmäßiger Sport unverzichtbar. Und Düfte, die an Essen erinnern – beispielsweise Orangenschalen und Nelke, das mag ich sehr gerne.

Wahrscheinlich hilft auch eine kalte Dusche?

Definitiv. Im Winter ist das nicht jedermanns Sache. Wenn man es aber schafft, seinen inneren Schweinehund zu überwinden, wird man sich selbst auch danken. Irgendwann.

Nicht jeder kann sich regelmäßige Spa-Besuche leisten. Kann man sich eine Wellness- oder Sauna-Erfahrung auch zuhause simulieren?

Es gibt auch Schwitzzelte, die kosten nicht viel Geld, die gibt es mittlerweile auch mit einer guten Energieeffizienz. Das ist eine Vorrichtung aus Zeltstoff, bei der nur der Kopf rauschaut. Im Innern wird ein Dampfbad simuliert. Sonst: Fußbäder! Heiß oder heiß und kalt im Wechsel. Ansonsten würde ich immer sagen: Sport und auf die Ernährung achten.

Saunen verbrauchen sehr viel Energie, es gab schon Diskussionen darüber, sie ganz zu schließen. Machen Sie sich Sorgen um die Zukunft?

Natürlich mache ich mir Gedanken. Wir beziehen hier viel Fernwärme und sind deshalb von den großen Preissteigerungen noch verschont geblieben. Aber die Sauna, in der dieses Interview stattfindet, ist schon seit mehr als zwei Wochen zu, um Energie zu sparen. Ich musste schon während der Corona-Pandemie in Kurzarbeit und konnte nicht hierher, das Saunieren hat mir in dieser Zeit sehr geholfen. Deshalb habe ich mir einen Van gekauft, den ich zu einer fahrbaren Sauna umbauere. Also ich bin auch für diese Krise hoffentlich gewappnet. Aber natürlich hoffe ich, dass wir offenbleiben können.

— Das Gespräch führte Marius Ochs.

62% der Originalgröße