

Stefan Riese **SaunaRegeneration**

Siegfried Lenz

...und ich spürte plötzlich noch mehr:
eine vielfältige Wohltat, Leichtigkeit und vollkommene
Erquickung und ein unbegreifliches Gefühl von
Neugeborenssein.

Stefan Riese

SaunaRegeneration

Ein Saunabuch

Dokumentation Vordiplom 2003
Köln International School of Design

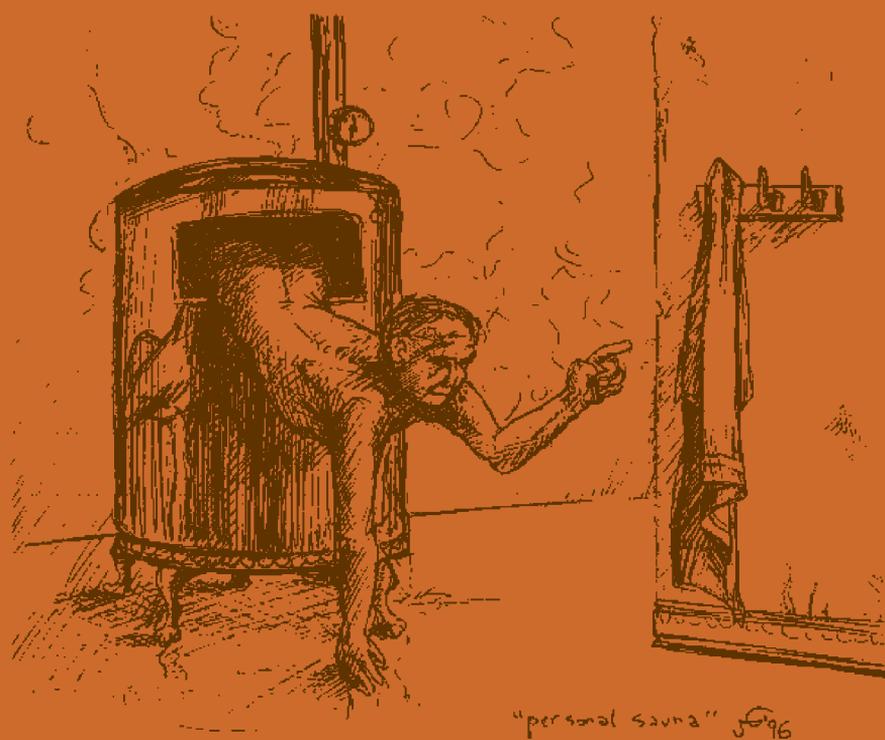
Hauptthema/Typographie & Layout
Prüfer: Prof. Iris Utikal



Inhaltsverzeichnis

- 6 **Vorwort**
- 8 **Zwischen Himmel und Hölle**
- 9 Die Sauna
- 10 Körper & Geist
- 15 Finnische Saunatrdition
- 22 **SaunaRegeneration**
- 23 Die Marktanalyse
- 24 Die Zielgruppen
- 25 Ein alternatives Saunabuch
- 30 Konzeption & Produktion
- 32 Institutionelle Vermittlung
- 34 **Literaturverzeichnis**
- 36 **Impressum**

Vorwort



"personal sauna" 96

Der Mensch ist nach Auffassung des griechischen Philosophen Aristoteles nur dann glücklich, wenn er etwas in vollkommender Weise verwirklicht und dabei das größte Wohlgefühl erreicht. Die Lebenserfüllung nach Auffassung der Antike setzte aber gleichzeitig voraus, daß das Tun einen Sinn hat. Im modernen Schwitzbad sind solche Momente der Sinnerfüllung offensichtlich besonders deutlich ausgeprägt. Die völlige Entspannung im Einklang von Körper, Geist und Seele, eingebunden in eine sehr aktive Gesundheitsvorsorge, gibt dem Saunabesuch einen objektiven Sinn.

Unter einer Sauna kann sich wahrscheinlich jeder etwas vorstellen. Selbst diejenigen, die noch nie eine Sauna besucht haben.

In Deutschland ist die öffentliche Sauna in fast jedem Schwimmbad anzutreffen. Ganze Saunadörfer findet man mittlerweile in Wellness-Bädern, die ihren Besuchern ein vielfältiges Wohlfühlprogramm bieten.

Leider machen sich viele saunaunerfahrene Menschen ein falsches Bild vom Saunabaden. Das liegt zum einen daran, daß sie noch nie in einer Sauna waren und sich nur vom Hörensagen ein Bild machen können, oder zum anderen auch daran, das sie das Saunabaden nicht richtig zelebrieren.

Das Saunabuch »SaunaRegeneration«, ist ein Buch über das Leben, über die Menschen und vor allem über die Sauna. Es will aufklären, unterhalten und überzeugen. Nicht nur Menschen, die noch nie eine Sauna besucht haben, sondern auch die, die sich ein Leben ohne Sauna nicht mehr vorstellen können. Es ist ein Tribut an das Saunaleben.

Doch wie kann man sich ein solches Tribut vorstellen? Wie kann das Medium Buch ein Gefühl vom Saunabaden vermitteln? Wen soll ein solches Buch ansprechen und wie erreicht man diese Zielgruppe am besten?

Bevor auf diese Fragen eingegangen wird, stellen sich wahrscheinlich erstmal wichtigere Fragen für Saunawissbegierige:

Was hat es mit der Sauna eigentlich auf sich? Kann man in der extremen Hitze dort wirklich völlig entspannen und sich beim Schwitzen wohlfühlen? Oder ist die Sauna doch nur ein Treffpunkt für überzeugte Nudisten und traditionsbewußte Finnen?

Die folgenden drei Kapitel »Die Sauna«, »Körper&Geist« und »Finnische Tradition« geben einen kurzen Einblick in die faszinierende Welt der Sauna.

Zwischen Himmel und Hölle



Die Sauna

Die Sauna ist ein kleiner, beheizter, spärlich beleuchteter Raum aus Holz, indem man Bänke und einen Ofen mit Steinen vorfindet. Die möglicherweise ungewohnt hohe Temperaturen von ca. 70 – 100 °C und die Tatsache, daß man die Sauna nackt betritt und dort andere nackte Menschen trifft, löst bei vielen Menschen Hemmungen aus und veranlaßt sie, die Sauna zu meiden. Doch genau jene Skeptiker werden beim ersten Saunagang eines besseren belehrt. Denn die Sauna macht sie glücklich.

Kaum vorzustellen, bei den extremen Temperaturen. Die hohe Temperatur wirkt sich dabei auf jeden Menschen unterschiedlich aus - manche vertragen die Hitze besser als andere. Gerade Anfänger erschrecken beim ersten Betreten einer Sauna. Durch die ungewohnt hohe Temperatur hat man im ersten Moment das Gefühl zu Ersticken. Doch bevor man den Raum panisch wieder verlassen will, zieht einen die Sauna in ihren Bann. Kaum Platz genommen durchdringt einen die wohlthuende Wärme und man hat nichts weiteres zu tun als zu schwitzen. Dabei sollte man beachten, daß Hitze und Dampf zunehmen je höher man sitzt bzw. liegt.

Indem man Wasser auf die Steine des Ofens schüttet, bildet sich Wasserdampf, der den Raum erhitzt. In öffentlichen Saunas wird dies heutzutage beim Aufguß vom Saunapersonal vorgenommen. Bei dieser Zeremonie, bei der meistens auch verschiedene Duftstoffe verwendet werden, verteilt der Saunameister mit seinem Handtuch den Wasserdampf im ganzen Raum. Ein erfrischendes Erlebnis bei dem man allerdings erst recht ins Schwitzen kommt. Im allgemeinen läßt sich sagen, daß man die Sauna dann verläßt, wenn man meint, genug geschwitzt zu haben. Man sollte es aber vermeiden, während eines Aufgusses die Sauna zu verlassen, da dies die Zeremonie des Aufgusses stört. Nach dem Verlassen der Sauna geht man ein wenig an der frischen Luft spazieren, nimmt eine kalte Dusche oder kühlt sich anderweitig mit kaltem Wasser ab. Schließlich steigt man kurz in ein kaltes Tauchbecken und nimmt anschließend ein warmes Fußbad. Nachdem man diese Prozedur ein bis zweimal wiederholt hat, findet man sie: die absolute Entspannung. Als natürliches Allheilmittel für Körper und Geist ist die Sauna ein Phänomen. Sie läßt keinen Raum für diffuse Stimmungen, sie sind eindeutig festgelegt. Die Sauna hat Momente einer Grunderfahrung existenzieller Natur. Von Finnland aus hat sie sich über die ganze Welt ausgebreitet und bewährt sich noch heute in ihrer ursprüng-

lichen, einfachen Form, die sich im Laufe der Jahrhunderte kaum änderte. Obwohl es mittlerweile die ausgefallendsten Saunavariationen gibt, muß die Sauna für ein gutes Saunaklima unbedingt aus Holz sein. Holz ist atmungsaktiv, wärmespeichernd und gibt die Wärme wieder ab. Außerdem wird es nicht so heiß, daß man sich verbrennen könnte. Anders sieht es da allerdings mit Uhren, Schmuck u.ä. aus. Diese sollte man vor dem Saunabad ablegen, da sie extern heiß werden und sich in die Haut brennen können.

Körper & Geist

Die Vorteile sind einfach zu verlockend: regelmäßiges Saunen fördert die Durchblutung, normalisiert den Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und stärkt die Abwehrkräfte. Was will man mehr. Kaum zu glauben, daß ein heißer Holzkasten solch umfangreiche Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben kann und dabei noch Spaß macht. Der Wechsel von Warm- und Kaltreizen auf den Körper entspannt Psyche und Muskulatur - und macht irgendwie glücklich. Ganz nebenbei wird man von jeglichen Körpergiften befreit und für die nächste Grippewelle abgehärtet.

Unter »Abhärten« versteht man im allgemeinen das Gewöhnen an verschiedenste, äußere Einwirkungen, genauer gesagt an Übergänge von der wärmeren zur kühleren Umgebung. Heutzutage treffen uns die vielen, wechselhaften Reize der Umwelt, denen die Menschen früher ausgesetzt waren, seltener oder fehlen ganz. Der Organismus wird nicht mehr gezwungen, sich immer wieder an äußere Verhältnisse anzupassen, was zur Folge hat, daß seine Reaktionsbereitschaft nachläßt und gegenüber größeren Anforderungen versagt.

Gerade die Kälte wird oft als unangenehm empfunden. Dies läßt sich damit erklären, daß sich unter der Haut viermal mehr Kälte- als Wärmesensoren befinden, die Kälte also ungleich stärker wahrgenommen wird als die Wärme. Viele Saunabesucher drücken sich daher vor einer ausgiebigen Abkühlung und duschen höchstens mit gemäßigten Wassertemperaturen. Das entspricht aber nicht dem eigentlichen Charakter der Wechselbäder, bei denen erst ein deutlicher Kontrast die gesundheitlichen Trainingswirkungen auslöst.

Im Saunaritual findet man eine der prädestiniertesten Formen, den Organismus zu trainieren und abzuhärten.

Statistiken beweisen, daß Menschen, die durch regelmäßiges Saunen einmal die Woche ihre Reaktionsbereitschaft wesentlich verbessern, von Erkältungskrankheiten verschont bleiben.

Und wer von Erkältungskrankheiten verschont bleibt, verringert das Risiko von gesundheitlichen Dauerschäden. So werden gerade Herz und Kreislauf durch nicht ausgeheilte, wiederkehrende Infekte besonders belastet, was sich spätestens beim ersten Herzinfarkt bemerkbar macht.

Bei Epilepsie, Herz-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen, akuten Entzündungen oder beginnenden Krankheiten sollte man allerdings achtgeben und sich vor dem Saunagang ärztlich beraten lassen bzw. die Sauna ganz meiden. Sollten diese Bedenken aber nicht vorliegen, ist der regelmäßige Saunabesuch ein absolutes »Muß«.

Dabei sollten gerade Anfänger das Saunaleben erstmal entspannt angehen und weniger auf andere Saunagänger als vielmehr auf das eigene Körpergefühl hören. Wenn es einem in der Sauna zu heiß wird, ist es an der Zeit sich abzukühlen. Dabei sollte man darauf achten, sich langsam abzukühlen. Nach einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft nimmt man eine kalte Dusche oder benutzt die Kneippschläuche. Dabei sollte man darauf achten, sich von den Füßen zum Herzen hin abzukühlen. Wenn man nicht gerade unter Bluthochdruck leidet oder Herzinfarktgefährdet ist, bietet einem das Tauchbecken eine ideale Erfrischung. Außerdem sollte man darauf achten, nach dem Saunagang genügend zu trinken, da der Flüssigkeitsverlust beim Saunabaden mehrere Liter betragen kann. Alkohol und Kaffee sind dabei weniger empfehlenswert, da beides sich nicht gerade positiv auf den Wasserhaushalt des Körpers auswirkt. Da durch den Flüssigkeitsverlust das Körpergewicht kurzzeitig abnimmt, meinen noch immer einige unwissende Saunabesucher, in der Sauna abnehmen zu können. Durch den Ausgleich des Wasserhaushalts wird allerdings das alte Körpergewicht wieder hergestellt.

Mindestens genauso wichtig wie das Saunabad und die anschließenden Kaltwasseranwendungen ist die anschließende Ruhepause, in der der eigentliche Erholungseffekt der Sauna wirksam wird.

Wichtig ist vor allem genügend Zeit für diese Ruhephasen mit einzuplanen. Es trägt nicht gerade zur Entspannung bei, wenn Ruhephasen zu kurz kommen bzw. ganz ausgelassen werden.

Man sollte also im vornherein genügend Zeit zum Saunen mitbringen, um den üblichen Termin- und Zeitdruck gar nicht erst aufkommen zu lassen. Hektik und Streß widersprechen dem Saunaritual.

Die Sauna ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Man findet sich an diesem Ort ein, um sich selbst zu finden. Er bietet Raum und Zeit zur mentalen Reflektion und führt zur physischen wie psychischen Regeneration des Körpers. Die Sauna gibt einem ein vertrautes Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zurück – ein Gefühl von Losgelöstheit.

Man findet beim Saunaritual eine Art spirituelle Wiedergeburt. Die Sauna suggeriert mütterliche Wärme und Geborgenheit. Der Rückzug in die Dämrigkeit und Wärme dieses Ortes erinnert an pränatale Situationen, an den nackten Embryo im Mutterleib. Nach dem Verlassen der Sauna reißt einen die Abkühlung schonungslos aus der Lethargie, die in der Hitze vorherrschte. Das Leben erscheint kühl, bietet aber auch Energien für die Seele, Sauerstoff für die Haut, natürliche Frische und Gerüche für die Nase und Atmung, einen kräftigen Herzschlag – also Leben. Dazu kommt noch die Bewegung, womit man sich seiner Lebendigkeit erneut vergewissert.

Durch die bewußte Empfindung des eigenen Körpers, ausgelöst durch das Schwitzen, die Transpiration, und den nachfolgenden Kälteandwendungen, kann man die alltäglichen Probleme vergessen und das Leben in vollen Zügen genießen. Körper, Geist und Seele sind in einem Zustand der Klarheit, der entspannten Ruhe und angenehmen Frische.

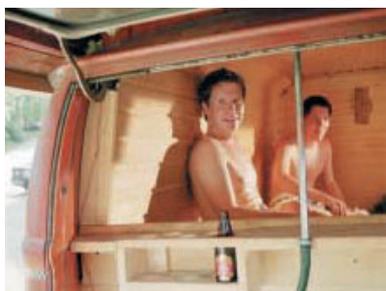
Die Sauna ist ein Genußraum, der alle Menschen als Gleichgesinnte vereint. Da mit dem Ablegen der Kleidung auch jegliche Anzeichen der sozialen Herkunft verschwinden, findet man sich unter Gleichrangigen wieder. Die Zögerer werden jetzt einwenden, daß sie aufgrund ihres vielleicht nicht perfekten Körperbaus unangenehm auffallen und belästigt werden könnten. Dies ist aber nicht der Fall. Schlicht aus dem Grund, weil solche Gedanken in der extremen Hitze der Sauna einfach nicht aufkommen. Man schätzt die kontrollierte Distanziertheit und offenbar macht die Sauna auch ein wenig matt und gefühlstaub.



Reborn in the Sauna.



Finnisches Familienglück.



VW-Bus mit Sauna oder Sauna mit VW-Bus?



Trotzdem lebt die Sauna vom Hautgefühl. In der Stille der Saune kann man den Körper in all seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen, ob dick oder dünn, groß oder klein, mit dunkler oder heller Hautfarbe sehen und hören - und ihn bewundern lernen. Die Saunaatmosphäre lebt von nachlässiger Verhüllung und unverkrampfter Entblößung.

Dabei sind sexuelle Absichten oder das Berühren anderer Körper in jeder Form verboten. Die Sauna ist keine Peep-Show, sondern ein heiliger Ort, eine mentale Zufluchtsstätte, wo man sich auf sich selbst besinnen sollte.

Dabei ist die Sauna keinesfalls nur für erwachsene Menschen geeignet. Ein finnisches Sprichwort besagt: »Wer in die Sauna gehen kann, der kann in die Sauna gehen«. Das heißt: jeder Mensch, vom Kleinkind bis zum Greis, kann prinzipiell ein Saunabad einnehmen. Gerade Kinder baden gern in der Sauna. Die Abhärtung, also die Widerstandsfähigkeit gegen Infekte, mag die typische Saunabegründung für Kinder sein. Gestörte Kreislaufregulation in bestimmten Wachstumsperioden können durch regelmäßiges Saunabaden gebessert werden. Erziehung zur Körperpflege sowie Aspekte der Sexualerziehung sind weitere positive Gesichtspunkte.

Nach dem Saunabad setzt meistens eine angenehme Müdigkeit ein, die gerade Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, helfen kann. Allgemein gilt, daß der Tiefschlaf nach einem Saunabesuch während der ersten Stunden zunimmt und man schneller einschläft, da man einfach entspannter ins Bett geht und nicht mehr den Kopf voller Gedanken hat.

Finnische Saunatrdition

Ein altes finnisches Sprichwort besagt: »Wo auch immer drei oder mehr Finnen zusammenkommen, wird in drei Wochen eine Sauna sein«. Die Sauna gehört zum »Finnish Way of Life«. Dieses beweist schon die Statistik, nach der es mehr Saunas als Autos in Finnland gibt.

Im Gegensatz zu vielen anderen europäischen Ländern repräsentiert die Sauna in Finnland nicht nur ein Statussymbol oder gilt als luxuriöse Einrichtung, sondern ist auch ein Grundbedürfnis für jeden Finnen. Statistisch gesehen kommen auf einhundert Haushalte achtundsiebzig Saunen. 20 % der Finnen, die keine besitzen, besuchen die öffentlichen regelmäßig.

Wenn man nun die typische finnische Sauna beschreiben will, so ist dies von vornherein zum Scheitern verurteilt. Pekka Tommila gibt zu bedenken, daß es die typisch finnische Sauna nicht gibt, »...denn die Sauna ist stets das Eigentum eines jeden gewesen. Die Saunatypen, -gebäude, -badesitten sind deshalb sehr verschieden und es ist sehr schwer, genaue Baderegeln aufzustellen. Man kann sich nur auf das stützen, was man für gut befunden und beibehalten hat.«

Ihre Bestandteile und ihr einfaches Prinzip sind sicherlich auch Gründe dafür, warum sie sich so lange erhalten hat: man braucht Wärme, erzeugt durch einen Ofen, ein paar Steine, Wasser und einen Raum – fertig ist die Sauna. Dieses einfache Prinzip ließ sich leicht über zwei Jahrtausende erhalten und brauchte nur wenig Verbesserung.

Traditionell gesehen ist die Sauna ein kleines, privates Holzhaus, welches separat vom Wohnhaus an einem See oder Fluß liegt, sodaß man sich zwischen den Saunagängen dort abkühlen kann. Die finnischen Gebräuche beim Saunagang unterscheiden sich dabei in vielerlei Hinsicht von den uns bekannten. Zum finnischen Saunabad gehört viel Wasser (ohne Duftzusätze), das die Badenden mit einer langen Kelle auf die heißen Steine werfen. In Finnland heißt es, daß eine Sauna ohne Dampf wie unter der Sonne der Sahara wäre, also die Hölle; wirft man aber oft Wasser auf den Ofen, vermittelt einem die Hitze und die Luftfeuchtigkeit das Gefühl, man sei im Himmel.

Zusätzlich stimuliert man die Haut mit kleinen Birkenzweigen. Dies fördert die Schweißabsonderung und ist eine wohltuende Massage. Erst wird das Birkenbüschel in Wasser getaucht, dann direkt im Dampf über dem Ofen geschüttelt und schließlich schlägt man sich damit, entweder jeder für sich oder die Badenden einander. Der Duft der frischen Birkenblätter zusammen mit der genußvollen Schmerzempfindung sind das Nonplusultra der finnischen Sauna.

Nach dem Saunagang kann man sich oft im nahegelegenen See abkühlen, sich im Winter mit Schnee einreiben oder in ein Eisloch steigen. Ein weiterer Brauch ist es, nach dem Saunabad noch ein bißchen zusammensitzen, sich zu unterhalten, etwas zu trinken und zu essen.



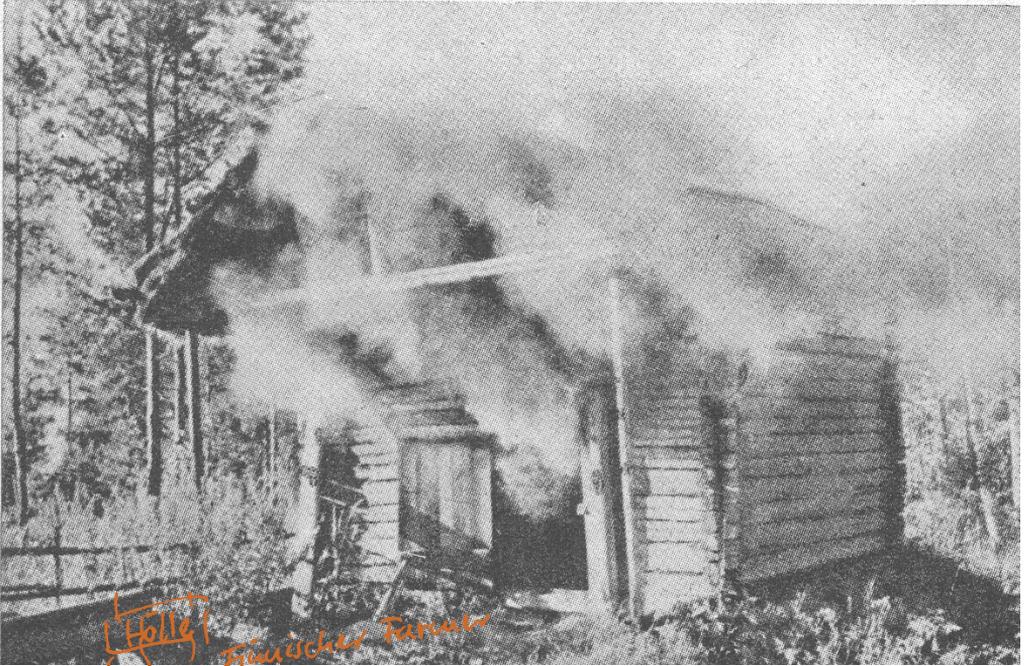
Ein finländisches Bad.

Finnische Sauna. Aus dem Reisebuch Acerbis. 1799.

In vielen Großstädten, wo die elektronisch betriebene Sauna ihren Siegeszug angetreten hat und mittlerweile selbst in 1-Zimmer-Apartments eingebaut wird, fehlt allerdings diese für die Sauna so typische natürliche Umgebung. Dabei entstammt die Sauna einer Erdhöhle. Erst später wurden für sie Hütten gebaut. Eine der ersten Saunen war die Savusauna – die Rauchsauna. In der Savusauna steht der Ofen frei im Raum. Einen Schornstein gibt es nicht. Der Rauch zieht an den rußigen Wänden entlang und gelangt schließlich durch eine Luke nach draußen. Das Beheizen dauert mehrere Stunden und nach dem der Rauch abgezogen ist, betritt man die Sauna. Diese zeitaufwendige Prozedur und die Tatsache, daß Savusaunen leicht in Brand geraten können, trug dazu bei, daß die Rauchsaunen immer mehr durch die elektrisch betriebene Saunen verdrängt wurden. Diese hatten zwar viele Vorteile, aber auch nicht mehr den Charme der alten Savusaunen. Neben den E-Saunen findet man heute meistens die sogenannte »Schornsteinsauna«, praktisch eine moderne Variante der Rauchsauna ohne Ruß und Raucharoma. Sie hat keinen Elektroofen sondern einen Holzofen, und bewahrt dadurch ein Stück ihrer ursprünglichen Natürlichkeit.

Die Sauna gilt in Finnland als geistlicher, heiliger und friedlicher Platz. Sie dient als weltlicher Platz für die Seele, die die Nähe zu Gott spürbar macht. Seit vielen Jahrhunderten schon besteht eine Verbindung zwischen der Sauna und dem Christenglauben. Dabei fragt man sich, warum man den heißen Ort der Sauna mit dem Himmel in Verbindung bringt und nicht mit der Hölle. Ein altes finnisches Märchen behandelt diese Himmel/Hölle-Problematik: Ein Farmer, dessen Leidenschaft das Saunabaden ist, akzeptiert ein Angebot des Teufels, ihn in der Hölle zu besuchen. Er genießt die Hitze dabei aber so sehr, daß der Teufel in wütend wieder hinauswirft. Die Hölle des Teufels ist also der Himmel für einen finnischen Farmer.

Heutzutage wird die Sauna nicht mehr überall als etwas Religiöses betrachtet, sondern vor allem als äußerst wirksames Mittel, den Geist zu entspannen. Grundlage für eine gelungene Saunazeremonie ist eine friedvolle Atmosphäre, die wiederum ihren religiösen Ursprung hat. Ein altes finnisches Sprichwort besagt, daß man sich in einer Sauna wie in einer Kirche benehmen muss. Saunabesucher sitzen oder liegen still auf den Holzbänken; extreme Bewegungen und Gestiken sind nicht erwünscht. Streitereien werden außerhalb der Sauna ausgetragen oder extra umgangen durch den Saunabesuch, da negative Emotionen dort eher abgebaut werden.



Die Badebischel werden geschwungen.

Die Rauchauna wird geheizt.

Leo Pusa (rechts) im Finale der Sauna-Weltmeisterschaften in Heinola.



»Refresh your life«: Extreme Abkühlung im Eisloch.

Das ist auch einer der Gründe, warum Geschäftsverhandlungen in Finnland manchmal in die Sauna verlegt werden. Die Sauna wird selbst von politischen Amtsträgern aufgesucht, um dort in entspannter Atmosphäre Meinungen auszutauschen und Entscheidungen zu treffen. Die finnische Bildungsministerin behauptet sogar, daß »eine finnische Regierung, die versucht, ohne Sauna zu regieren, nicht lange halten können«. Mittlerweile gibt es selbst eine Talkshow in Helsinki, die live aus einer Sauna übertragen wird. Dahinter steckt die Idee, eine Atmosphäre zu schaffen, der sich die oft verschlossenen Finnen öffnen können und sich so eine ganz andere Art von Gespräch entwickeln kann.

Die Sauna wurde im Laufe ihrer Geschichte bei vielfältigen Anlässen aufgesucht - und nicht nur zum Baden. In ihr wurde Fleisch und Getreide zum Trocknen gelagert oder auch die Wäsche gewaschen. Da es in der Sauna durch den desinfizierenden Rauch sehr hygienisch war und man genügend Wasser zur Verfügung hatte, wurden die Kinder dort zur Welt gebracht und die Toten dort gewaschen und aufgebahrt.

Damals gab es auch den Brauch, daß sich Braut und Bräutigam vor der Heirat in der Sauna einfanden, um mit dem Saunaritual eine harmonische Ehe zu sichern. Noch heute findet man sich zu bestimmten Ereignissen wie Weihnachten oder Sylvester in der Sauna ein, um sich sowohl körperlich als auch geistig für die Feierlichkeiten zu reinigen.

Die Sauna war seit jeher ein familiärer Ort und noch heute ist die Sauna hauptsächlich privat und der Familie vorbehalten, wenn auch Freunde oder Gäste der Familie gerne zum gemeinsamen Saunabad eingeladen werden. Das Angebot eines Saunabades ist das höchste in der finnischen Gastfreundschaft. Denn dort werden die grundlegenden finnischen Charakterzüge geboren: Gemütsruhe, Mut, Beharrlichkeit und Unabhängigkeit.

Diese zeichnen sicherlich auch Leo Pusa aus. Er gewann mehrmals die Saunaweltmeisterschaften, die jährlich in Heinola in Finnland stattfinden. Wettbewerbe im Saunabaden sind schon lange Tradition in Finnland. Gerade für männliche Jugendliche ist es eine besondere Auszeichnung, so lange wie möglich die Saunahitze ertragen zu können. Ein richtiger Finne muß die Sauna anheizen können und sich danach im Schnee wälzen oder in einem Loch im Eis baden, also möglichst uneingeschränkt Schmerzen ertragen können. Leo Pusa gibt das Geheimnis seiner Widerstandsfähigkeit preis: »Ruhe in der Mitte deines Körpers. Der beste Weg, die Hitze zu ertragen, ist es, ruhig zu bleiben und sich auf das Atmen zu konzentrieren.«

SaunaRegeneration



SAUNA – Badeordnung		
   	auskleiden vorreinigen abtrocknen FüÙe wärmen	 vorbereiten 10 – 12min
 	entspannt sitzen – hoch liegen die letzten Minuten aufrecht sitzen	 1.Saunagang aufheizen 8 – 12min
   	frische Luft Bewegung kalte Körperdusche Flachfuß Schlauchfuß	
 	Tauchbad FüÙe wärmen	 abkühlen 6 – 12min
wie 1. Saunagang – aufheizen - abkühlen		  2.Saunagang 1.Saunastunde 2.Saunastunde 16 – 24min
  	evtl. Massage evtl. UV-Bestrahlung Ruhe	  1.Saunastunde 2.Saunastunde Nachbehandlung 15 – 30min
 	ankleiden Durst stillen – Säfte	  1.Saunastunde 2.Saunastunde Abschluss 20 – 27min

Die Marktanalyse

Bücher, die sich mit der Sauna befassen, lassen sich in mehrere Gruppen unterteilen. Zum einen gibt es jede Menge Gesundheitsratgeber, die vor allem diejenigen ansprechen werden, die sich entweder aus gesundheitlichen Gründen näher über das Saunabaden informieren wollen oder als bewußte Gesundheitsfanatiker die Sauna zu schätzen wissen. Mittlerweile wollen viele dieser Ratgeber auch eine weitere, lukrative Gruppe ansprechen: die Wellness-Gemeinde.

Findet man in Finnland hauptsächlich private Saunen vor, so sind es in Deutschland hauptsächlich die öffentlichen Freizeitbäder und Thermen, die gleich mehrere Saunen anbieten. Eingebunden in ein komplettes Wellness-Programm fristet die Sauna unter vielen anderen Einrichtungen ihr Schattendasein. Ein Bewußtsein für alte finnische Badetraditionen mag dort oft nicht mehr aufkommen.

Genausowenig kann man anhand der einschlägigen Saunaliteratur einen »wahren« Eindruck vom Saunabaden bekommen. Vor allem mangelt es an einer gefühlsbetonten, atmosphärischen Wissensvermittlung. Man hat allzuoft den Eindruck, die Sauna wäre eine Art Schönheitsfarm, in der schöne Menschen ihre wohlproportionierten, nichtschwitzenden Körper zur Schau stellen. Eingehüllt in ihre Handtücher liegen sie in hellen, fast sterile Saunen, die die Natürlichkeit, die Geborgenheit und Wärme der Sauna kaum vermitteln können.

Dieses atmosphärische Einfühlungsvermögen fehlt auch Saunabüchern, die vor allem technische Anleitungen zum Bau einer Sauna beinhalten. Sie sind funktionell konzipiert und können keinen Eindruck vom Saunagefühl vermitteln.

Immer wieder wird man auch mit Anleitungen und Regelwerken zum Saunabaden konfrontiert, die dem Saunaunkundigen eine Einführung ins Saunabaden geben sollen. Es wird der Eindruck erweckt, man müsste erst die Regeln kennen, um eine Sauna zu betreten.

Statt eines emotionalen Einstiegs bekommen viele Menschen, die vielleicht noch nie eine Sauna besucht haben, eine nüchterne Einweisung mit Verhaltensregeln, die vielleicht ihren Sinn erfüllen, aber keinesfalls eine Lust am Saunabaden aufkommen lassen.

Es fehlt sozusagen ein »Appetizer«.

Die Zielgruppen

Das Saunabuch »SaunaRegeneration« soll nicht nur diejenigen überzeugen, die sich bisher noch scheuten, das erste Saunabad zu wagen, sondern auch jene, die sich bisher mit den vorgegebenen Saunaregeln zufrieden gaben.

Es will Menschen jeden Alters für die Sauna neu sensibilisieren. »Wer in die Sauna *gehen* kann, der kann in die Sauna gehen«, so heißt es in Finnland. Da gerade Kinder und Jugendliche in Saunen seltener anzutreffen sind, sollten gerade jene durch neue, alternative Ansichten einen Zugang zum Saunabad finden können.

Desweiteren sollte auch der passionierte Saunagänger an dem Buch Gefallen finden, der sein Saunabad individuell zu gestalten weiß, aber für frische Ideen immer offen ist und den entspannten, spielerischen Umgang mit den Saunaregeln bevorzugt.

Zuletzt will es natürlich denjenigen Saunagänger ansprechen, der sich bisher noch nicht näher mit den gesundheitlichen Aspekten und den finnischen Saunaditionen auseinandergesetzt hat.

Ein alternatives Saunabuch

Das vorliegende Saunabuch »SaunaRegeneration« unterscheidet sich von gewöhnlichen Saunabüchern und Gesundheitsratgebern in vielerlei Hinsicht. Durch alternative, ungewöhnliche Ansätze, versucht es, ein wahres Gefühl vom Saunaritual zu vermitteln. Es kommen Materialien zum Einsatz, die das Saunagefühl erlebbar machen wollen. Frotteeband und Kiefernholzeinband werden sensorisch wahrgenommen und wecken die Neugier des Lesers. Es sind Materialien, die eine Brücke schlagen zwischen dem Medium Buch und der Sauna.

Obwohl das Saunabuch für Anfänger eine Art Anleitung zum Saunen enthält, will es kein Regelbuch sein. Vielmehr begibt es sich auf die Suche nach den finnischen Wurzeln der Sauna und will einen Einblick in unterschiedlichsten Sitten und Gebräuche geben, die mit diesem bewährten und weitverbreiteten Schwitzbad zusammenhängen. Die gewählte Bildsprache soll die Natürlichkeit, die Wärme und Geborgenheit in einer Sauna spürbar machen.

Warme und kalte Farben bringen die extremen Temperaturwechsel zum Ausdruck, die ein richtiges Saunabad erst auszeichnen.



Kiefernholzplatte, Frotteeband, Farbklima, Fotos und Illustrationen,
erzeugen ein atmosphärisches Lesevergnügen.

Neben den gesundheitlichen und geschichtlichen Aspekten soll auch vor allem eines nicht zu kurz kommen: der entspannte, spielerische Umgang mit den Saunaregeln. Gerade bei Anfängern herrscht eine gewisse Unsicherheit vor, wenn es darum geht, sich in einer Sauna richtig zu benehmen bzw. Saunaregeln richtig zu befolgen. Dabei sollte man wissen, daß es keine festen Regelungen gibt, wie man ein Saunabad zu nehmen hat. Eigentlich gibt es, so sagt man in Finnland, nur zwei Dinge, die man beachten sollte:

1. Man soll in der Sauna ruhig sein, und
2. Man darf in der Sauna nicht streiten.

Die Sauna ist ein heiliger Ort, eine mentale Zufluchtsstätte, in der die kontrollierte Distanziertheit geschätzt wird. Der illustrative Charakter des Buches unterstreicht dabei die private Zurückgezogenheit, die man in einer Sauna vorfindet. Die Menschen gehen auf im Dampf der Sauna – sie lösen sich von ihrem Alltag und genießen die Ruhe und Entspannung, die sie dort finden. Alles Unwichtige bleibt außen vor, denn in der Sauna spürt man nur eines: die Sauna selbst und die Transpiration des eigenen Körpers.

Es sind die typischen Elemente der Saunazeremonie, die die Sinne betören: der spärlich beleuchtete Raum, die warmen Holzbänke, das eigene Frotteehandtuch, die transpirierende Haut und die andächtige Ruhe.

In der Sauna bleibt der Blick an den wenigen, elementaren Dingen hängen, die eine Sauna auszeichnen. Man hat dort Zeit und Muße, alles etwas intensiver auf sich einwirken zu lassen und findet zu neuer Sensibilität zurück.

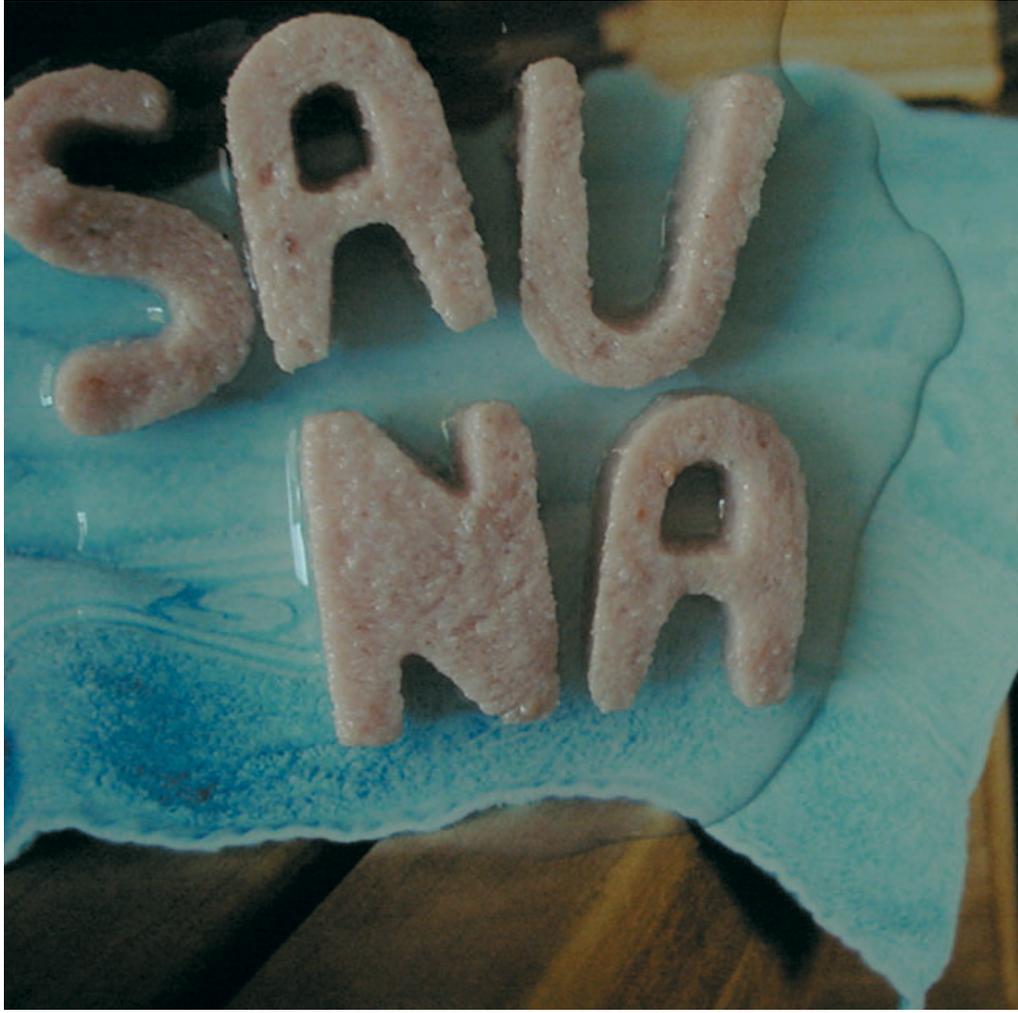
Genau hier setzt das vorliegende Saunabuch an. Es will den Leser nicht nur informieren - es will ihn vor allem sensibilisieren. Anstelle eines striktes Regelwerkes soll eine Gefühlswelt vermittelt werden, die auf alten finnischen Saunatraditionen beruht. Diese sind so individuell, daß man mit Anleitungen zum Saunabaden nur eine grobe Orientierung vorgeben sollte. Den optimalen Ablauf, die Länge und Intensität von Wärme- und Kältephasen sollte jeder für sich selbstherausfinden.

Das Saunabuch will Vertrauen wecken und nicht durch strikte Regelungen ein falsches Bild vom Saunabaden suggerieren. Es geht vielmehr darum, mit emotionalen Eindrücken falsche Vorstellungen abzubauen und das Saunaerlebnis beim Lesen durch haptische Qualitäten zu intensivieren.



Typografische Visualisierung der Transpiration:

Lettern aus saftiger Fleischwurst wurden auf einem Saunafoto positioniert und mit heißem Wasser übergossen.

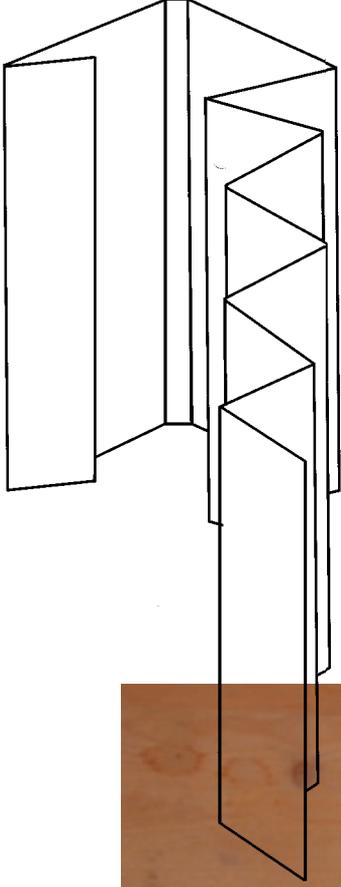
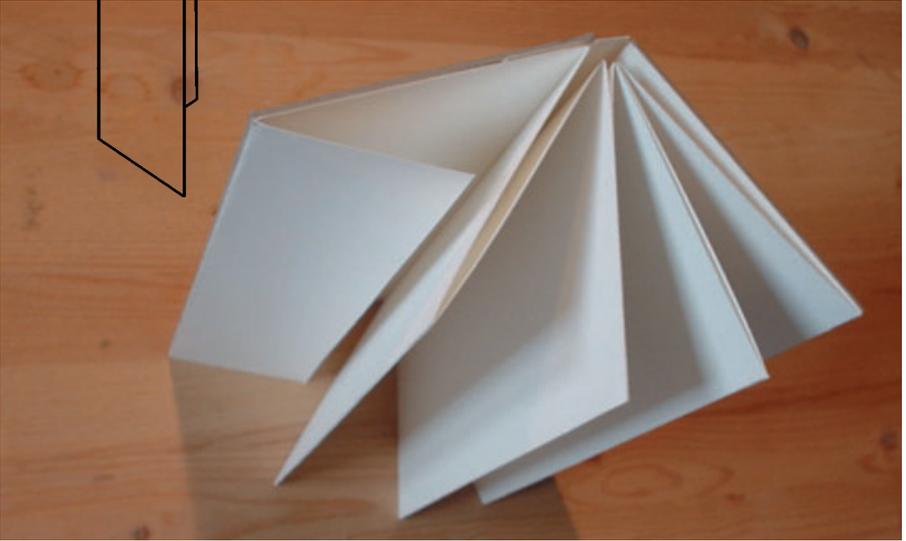


Es ist die Haut als Sinnesorgan, die die haptische Wahrnehmung ermöglicht. Sie bildet die Schnittstelle zwischen der Sauna und dem körperlichen wie geistigen Wohlbefinden. Dieser Schnittstelle gilt auch im Saunabuch »SaunaRegeneration« besondere Aufmerksamkeit.

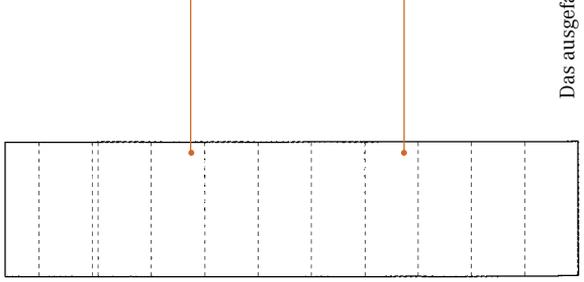
Von der Transpiration in der Sauna bis zum Kälteschock im Eisloch wird die Haut vielfältig typografisch inszeniert. Zweidimensionale gestalterische Pfade werden dabei verlassen, um der Haut eine lebendige, räumliche Präsenz zu verleihen. Durch Collagetechnik entsteht mit unterschiedlichen Materialien ein kontrastreiches, gestalterisches Spannungsfeld. Dieses verweist auf die wechselhaften Reize, denen der menschliche Körper beim Saunabaden ausgesetzt ist.



Der Dummy.



Leporello- und Wickelfalzung beim Harmonika-Booklet.



Das ausgefaltete Saunabuch wird aufgehängt.

Konzeption & Produktion

Das Buch ist als Harmonika-Booklet konzipiert und läßt sich vielseitig verwenden. Schlägt man es auf, kann man sich über die Sauna im allgemeinen, über aktive Gesundheitsvorsorge und finnische Saunatraktion informieren. Faltet man das Booklet auseinander, findet man auf der Rückseite eine empfehlenswerte Anleitung zum Saunabaden. Diese läßt sich in ausgefalteter Form sowohl aufstellen als auch aufhängen.

Es soll ein Erlebnisbuch sein, das zum Verweilen einlädt und das der Leser schlicht und einfach gern anfaßt. Es kommen mehrere Materialien zum Einsatz, die ein Saunagefühl beim Lesen intensivieren sollen. Aufgrund des hohen Produktionsaufwandes eines solchen Buches wurde eine zweite, reduzierte Version des Buches konzipiert, die auf Materialien und weitere Extras verzichtet. Die beiden alternativen Versionen unterscheiden sich wie folgt:

1. Die »hochwertige« Version setzt unterschiedliche Materialien ein und unterliegt einer aufwendigeren Produktion. Als Buchdeckel werden zwei Kiefernholzplatten aufgeleimt, während als Verschluß ein Frotteeband Verwendung findet. Es wird ein Papier in höherer Grammaturn eingesetzt, welches aufgrund der Leporellofaltung mehrmals genutzt werden muss. Neben einer Stanzung kommen weiterhin noch Materialien (Watte, u.a.) zum Einsatz, die eingeklebt werden müssen.

2. Diese »reduzierte« Version verzichtet auf alle zusätzlichen Materialien und ersetzt sie teilweise durch fotografische Abbildungen. Sie stellt die kostengünstigere Variante dar.

Nutzen fallen nicht an, da die geringere Grammaturn des Papiers das Falzen ohne Nut noch ermöglicht. Die Kosten für die Stanze fallen ebenfalls weg.

Mit einem offenen Format von 210 x 976 mm lassen sich auf einem Druckbogenformat von 707 x 1000 mm (DIN B1) bis zu 3 Nutzen unterbringen.

Mit einem geschlossenen Format von 210 x 90 mm läßt sich die »reduzierte« Variante des Buches problemlos in ein Lang-DIN-Umschlag verschicken.

Institutionelle Vermittlung

Das Saunabuch »SaunaRegeneration« kann durch seine duale Konzipierung vielfältig Verwendung finden.

Die »hochwertige« Version könnte beispielsweise im Saunabereich ausgelegt werden oder in Schwimm- bzw. Freizeitbädern am Eingangsbereich aufgehängt werden, um zum Besuch der hausinternen Saunen einzuladen und Anfängern den Einstieg zu erleichtern. Genauso gut könnte es dort aber auch als Buch zum Schmökern ausliegen und gegebenenfalls käuflich erworben werden.

Die »reduzierte« Variante könnte gratis den Schwimmbadgästen ausgehändigt werden oder für Mailing-Aktionen zum Einsatz kommen. Sie läßt eine wesentlich breitere Streuung zu.

Neben Thermen und Schwimmbädern würde sich das Saunabuch aber auch für andere Institutionen anbieten. Gerade Krankenkassen täten sich selber einen Gefallen, verstärkt auf die positiven Auswirkungen der Sauna aufmerksam zu machen. Und obwohl das Saunabaden immer mal wieder in verschiedenen Kundenmagazinen thematisiert wird, beläßt man es meist bei der Belehrung der Saunaregeln und Hinweisen zur gesundheitlichen Vorbeugung. Hier gilt es, Neugierige und Zögerer nicht durch nüchterne Fakten abzuschrecken, sondern eine Saunawelt zu vermitteln, die emotionalisiert und Spaß machen kann. Das Buch ließe sich z.B. auch in ein Kundenmagazin als Bastelbogen integrieren. Durch die spielerische Auseinandersetzung würden vor allem Kinder einen frühen Zugang zum Saunabaden finden.



Saunregeln vs. Saunabuch.

Literaturverzeichnis

Breuer, Horst Rudolf

Ein Aufguss pro Stunde - da staunt der Finne.

Köln: Kölner Stadt-Anzeiger, 7./8. Dez. 2002

Brinckmann, Andreas:

Saunen – das heiÙe Vergnügen.

Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2000

Deutscher-Sauna-Bund e.V.

www.sauna-bund.de

Höckert, Manfred/Schönfeld, Gerhart:

Sauna. Planung – Konstruktion und Ausführung.

Berlin: VEB Verlag für Bauwesen, 1990

Hürlimann, Ernst:

Sauna Knigge.

München: Verlag J. Berg, 1986

Laaksonen, Pekka:

Die Sauna in finnischer Sprache und Literatur

Underware:

Read naked.

Den Haag: Underware, 2002

Viherjuuri, H. J.:

Finnische Sauna.

Stuttgart: Hippokrates-Verlag Marquardt & Cie., 1943

Weyer, Philipp:

Finnlands Exportschlager: Die Sauna



Impressum

Stefan Riese

Dokumentation Vordiplom 2003

Köln International School of Design

Hauptthema/Typographie & Layout

SaunaRegeneratioin. Ein Saunabuch.

Prüfer: Prof. Iris Utikal

Gestaltung: Stefan Riese

Lektorat: Pascale Bonus

Schriften: Corporate A·S·E

© 2003 Stefan Riese

Der Dokumentation liegt die alte deutsche Rechtschreibung zugrunde.

Persönlicher Dank: Therme Bonn, Montemare Rheinbach, Anja Riese