



RELAX

SAUNA, SINN UND SCHWEISS

Nach einer Wanderung auf dem Salten können sich Gäste in vielen
Beizbergungsbetrieben in Jenesien auf einen Saunagang freuen.
Saunieren entspannt den Körper, öffnet die Poren, löst den Stress und
bringt den Geist auf andere Gedanken.



DE / **Z**ieht sich die Natur zurück, kommt auch der Mensch zu sich. Hast und Eile haben beim Winterwandern auf dem Hochplateau des Salten nichts zu suchen. Die Weite der verschneiten Lärchenwiesen, die klare Luft und die lang scheinende Sonne laden ein, langsam zu werden. Spaziergänge mit Aussicht auf Bozen und das Etschtal, Schneeschuhwanderungen, bei denen nur das Knirschen des gefrorenen Bodens zu hören ist, Kutschenfahrten mit Haflingerpferden oder einfach nur sitzen auf einer der vielen Bänke des Tourismusvereins: Der Salten bringt Menschen zur Ruhe.

Saunieren am Salten

In Jenesien entdecken immer mehr Hotels die wohltuende Vielfalt von Saunaangeboten, von der finnischen Sauna über das Dampfbad bis hin zur Infrarotkabine. Früher reparierte Hannes Wieser aus Jenesien (45 Jahre) Autos, heute bringt er Gäste zum Schwitzen. Als er sich 2018 entschied, Beruf zu wechseln und sich in einem Hotel auf dem Hochplateau um die Haustechnik kümmerte, wusste er noch nichts vom Saunameister, der er bald sein würde. Er war zuständig für Heizung, Schwimmbad und Saunasteuerung und las über Angebote in der hochklassigen Hotellerie nach. Auf seinem Bildschirm ploppte eine Saunameister-Ausbildung auf. Dabei ging es nicht mehr nur um Technik, sondern um Gesundheit, Körperbewusstsein, einen achtsamen Umgang mit den Gästen.

Hannes Wieser, was fasziniert Sie an der Sauna?

Der Körper wird stärker, das Immunsystem robuster, die Durchblutung besser. Früher erschien mir Schwitzen unangenehm, heute empfinde ich es als Geschenk. Wer regelmäßig sauniert, merkt nicht nur im Winter, sondern vor allem im Sommer den Unterschied: Während andere unter der Hitze stöhnen, sind dreißig Grad plötzlich angenehm. Und im Winter fröstelt man nicht mehr so schnell.

Saunieren ist also gesund?

Ja, der Körper lernt, Temperaturunterschiede auszugleichen. Er schwitzt, reguliert und baut Temperaturstress ab. Beim ersten Saunagang entsteht oft intensiver Geruch, weil der Körper beginnt, eingelagerte Stoffe auszuscheiden. Mit weiteren Saunagängen wird der Schweiß reiner und der Geruch schwächer. Der Körper arbeitet effizienter und der Mensch fühlt sich leichter. Ideal sind ein bis zwei Saunagänge pro Woche, das ganze Jahr über. Viele glauben, Sauna sei nur im Winter sinnvoll und gesund, doch gerade auch in der warmen Jahreszeit wirkt saunieren nachhaltig.

Was ist das Besondere am Aufguss?

Der Aufguss ist wie ein kleines Theater. Mit dem Handtuch verteile ich die Hitze, verwirbele die Luft. Das beschleunigt den Herzschlag der Menschen und fördert ihre Atmung. Unterschiedliche Wedeltechniken haben Namen wie „Pizza“, „Propeller“ oder „Engel“. Oft fragen mich Gäste schmunzelnd, ob ich Pizzaiolo sei. Das Handtuch erinnert sie



ans Schleudern des Pizzateigs. Gäste aus der Schweiz denken ans Fahnen-schwingen, eine Technik heißt „Fahne“. Solch spielerische Momente unterhalten und lenken von der Sanduhr ab.

Was passiert beim Handtuch-Wedeln mit dem Körper?

Während des Schwitzens baut der Körper ein Schutzfeld auf. Mit dem Wedeln wird dieses Feld zerstört, damit der Körper noch stärker schwitzt. Der erste Saunagang bringt manchmal wenig Schweiß, beim zweiten oder dritten merkt der Körper, dass er regulieren muss, um sein Gleichgewicht zu halten.

Was ist wichtig bei einem Saunagang?

Das Aufwärmen vor der Sauna und das gründliche Abkühlen danach sind besonders wichtig. Nach dem Saunagang sorgen frische Luft und eine kalte Dusche oder das Tauchbecken für effektive Abkühlung. In Südtirol ist das Wälzen im Schnee beliebt. Bleiben dabei nur die Füße im Schnee, kann das zu Kopfschmerzen führen. Es ist sehr wichtig, auch den Kopf abzukühlen. Die Ruhephase danach sollte mindestens doppelt so lang dauern wie der Saunagang selbst. So kann sich der Körper optimal erholen.

Viele Menschen haben Respekt vor der Hitze. Wie nehmen Sie ihnen die Angst?

Ein Aufguss dauert zehn bis fünfzehn Minuten. Niemand muss bis zum Schluss bleiben. Es gibt Tage, an denen einer Person acht Minuten völlig genügen. Manche sind überrascht, dass sie es am Tag drauf länger schaffen und kommen nach zwölf Minuten stolz aus der Sauna. Entscheidend ist, den eigenen Rhythmus zu finden und auf den Körper zu hören. Wichtig ist, sich niemals zum Bleiben zu zwingen.

Wie gehen Sie mit den Themen Nacktheit und Hygiene um?

Mit Fingerspitzengefühl. Manche Gäste sind zurückhaltend, möchten mit dem Badeanzug in die Sauna. Es geht nicht um verpflichtende Nacktheit, sondern um Hygiene. Polyester-Badeanzüge gehören nicht in die Sauna. Sie enthalten Chemikalien, speichern Rückstände von Chlorwasser oder Sonnencreme, werden mit der Waschmaschine bei 30 bis 40 Grad gewaschen und sind in der finnischen Sauna plötzlich achtzig Grad ausgesetzt. Da bleiben giftige Stoffpartikel liegen. Das wird auch für andere Saunierer:innen problematisch. Richtig ist ein Baumwollhandtuch um den Körper, eines auf die Bank, vorher duschen und gut abtrocknen.



Was hat die Sauna mit Ihnen gemacht?

Es hat meinen Blick auf den Körper verändert. Früher wollte ich ihn schonen, heute weiß ich, dass ich die Komfortzone verlassen muss, um ihn zu stärken. In der Sauna, im Kältebecken und im Schnee wächst der Körper an den Herausforderungen, die der Kopf meiden möchte. Diese Erfahrung an die Gäste weiterzugeben, bereitet mir die größte Freude. (ml)

FÜNF SAUNATIPPS

1. Vor dem Saunagang duschen und gut abtrocknen.
2. Nicht direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
3. Auf die eigene Grenze achten, Saunagänge maximal 15 Minuten.
4. Nach der Sauna langsam abkühlen, idealerweise an der frischen Luft.
5. Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

FÜNF WANDERTIPPS

1. Warm anziehen nach dem Schichtenprinzip: Schuhe mit gutem Profil tragen.
2. Wetterschutz prüfen, Schneevorhersage und Lawinenwarnstufe beobachten.
3. Route vorher planen und Gehzeit realistisch einschätzen.
4. Proviant und ausreichend Wasser mitnehmen.
5. Akku von Handy und anderen Geräten vollständig laden.

UNTERKÜNFTE MIT SAUNA IN JENESIEN

Ferienwohnungen Aurora Lodge Holiday Chalet

www.unterkoflerhof.com

Hotel Belvedere*

www.belvedere-hotel.it

Urlaub auf dem Bauernhof Dickerhof

www.dickerhof.it

Urlaub auf dem Bauernhof Egger an der Lahn

www.eggerhof.bz.it

Ferienwohnungen Hüttapaul

www.huettapaul.com

Hotel Luis & die Buabm

www.luisunddiebuabm.com

Urlaub auf dem Bauernhof Noelani

www.noelani.it

Ferienwohnungen Noan Panorama Suiten

www.noan.bz

Urlaub auf dem Bauernhof Oberfahner Hof

www.oberfahner.com

Ferienwohnungen Camping Chalet Salten

www.camping-chalet-salten.com

Hotel Saltus*

www.hotel-saltus.com

Ferienwohnungen Sirona Lodge Apartment

www.sirona-lodge.it

Hotel Zum Hirschen*

www.hirschenwirt.it

** In diesen Unterkünften können auch externe Gäste Day Spa oder Saunabesuche buchen.*