

STERN-REPORTAGE Besuch in Sinsheim

25. März 2018 13:38 Uhr

## Deutschlands neue Saunakultur: Über Partys und Shows und ein Volk im Hitze-Rausch

In der Sauna nur sitzen und schwitzen – das reicht nicht mehr. Viele Saunen locken ihre Gäste mit Aufguss-Animatoren und Shows bei 80 Grad.



Oh, là, là: "Urlaub in Paris" nennt Sauna-Entertainer Marcel Hetzel sein Kurzprogramm in der Badewelt Sinsheim

© Tamina-Florentine Zuch/stern



**Hannes Roß**

Kulturredakteur

[Zur Autorensseite](#)

Petro hat gerade den Überblick verloren. Kann passieren nach fünf Aufgüssen in drei Stunden. Wie in Trance starrt der 26-Jährige auf den LED-Bildschirm. Dort wird das Programm des Tages gezeigt. Es geht im Viertelstundentakt: Japan-Aufguss, Kaffeehaus-Aufguss, Tundra-Aufguss. In acht unterschiedlichen Saunen, die verwirrende Namen tragen wie Holzstadl, Alhambra und Euphoria.

Petro, Student aus Essen, hat gerötete Augen, und der Schweiß auf seiner Stirn ist noch heiß. Aber er ist auch nicht zur Erholung hier, sondern weil er "alles mitnehmen will, was einem so geboten wird".



Dampfen mit Botschaft: Die "Zunderbüchse" wurde von einer kleinen Protestbewegung gegen die Schließung der öffentlichen Sauna in einem Hamburger Schwimmbad gegründet. Der Eintritt ist frei, Eigeninitiative erwünscht

© Tamina-Florentine Zuch/stern

In den Thermen von Sinsheim geht es manchmal zu wie an einem "All you can eat"-Büfett: Manche Gäste konsumieren bis an die Schmerzgrenze. Bevor es so weit ist, steuert der Abend einem

weiteren Höhepunkt entgegen: dem AC/DC-Aufguss in der Hünenring-Sauna. Den will keiner von den Männern in den seltsam verrutschten und voluminösen Frottee-Bademänteln verpassen. Eben lagen einige von ihnen noch reglos auf den Badeliegen – wie erschlagen mit halb geöffneten Mündern. Neben ihnen die entspannt in Zeitschriften blätternde Ehefrau.

### AC/DC-Aufguss

Nun erwachen die Herren wieder zum Leben. Kurzer fragender Blick: Schatz, du auch? Nein, Schatz setzt diesmal aus. AC/DC-Aufguss ist Männersache.

Die Sauna-Krieger schlappen wieder los; ihre Marschstiefel sind feucht-schmatzende Adiletten. Vor dem Hünenring drängeln sich nackte Körper in allen Variationen. Die typische Sauna-Duft-Sinfonie liegt in der Luft: herbes Männer-Deodorant, Achselschweiß und Eukalyptus. Man bekommt nicht nur einen intimen Einblick ins zeitgenössische Tätowier-Handwerk, sondern erfährt auch, welcher Saunameister hoch im Kurs steht. "Norman ist schon gut, aber Marcel legt meist noch eine Kelle drauf", sagt einer, der sich als Schutz vor der Hitzeschlacht einen Filzhut über die Glatze gezogen hat. Ein Hut gegen Glut, so etwas erlebt man nur in der Sauna.



Abkühlen: mit einem Sprung in den Aßmannkanal in Hamburg-Wilhelmsburg  
© Tamina-Florentine Zuch/stern

Der korpulente Mann nennt sich stolz einen "Extrem-Saunisten". Von Beruf ist er Versicherungsmakler und deshalb viel unterwegs. Er kenne die besten Hotelsaunen Deutschlands und wähle danach seine Reiserouten aus. Gefragt, was er so an der Sauna liebe, zögert er nicht lange: "Du hast danach dieses körperliche Wohlempfinden, als ob du wie ein Irrer Sport getrieben hättest, aber brauchst dich dafür keinen Zentimeter bewegen." Einen Saunawitz hat er auch auf Lager: "Woran erkennt man einen Exhibitionisten in der Sauna?" Schweigen in der Runde. "Na, am Mantel!"

Deutschland ist Saunaland. Nur die Finnen, die Erfinder des klassischen Heißluftbades, schwitzen noch leidenschaftlicher in nackter Gesellschaft, als es die Deutschen tun. 30 Millionen gehen hierzulande gern in die Sauna. Mehr als 10.000 heiße Häuser gibt es: In Sportstudios, Hotels, öffentlichen Schwimmbädern und Thermalbädern. Eine flächendeckende Vollversorgung. Man kann in Deutschland besser schwitzen als mit hoher Geschwindigkeit im Internet surfen.

Früher ging es dabei einmal um Entspannung. Die Sauna als

Rückzugsort. Runterkommen, in sich hineinhorchen. Heute nennt man das Achtsamkeit. Dem Wahn der Immer-Erreichbarkeit der digitalen Gesellschaft entkommen. Man merkt es erst, wenn man einmal dort ist: Die Sauna ist einer der letzten öffentlichen Plätze, wo die Leute tatsächlich offline sind. Einer der letzten handyfreien Orte.



Aufheizen: In der "Zunderbüchse" wird auch gern politisch debattiert  
© Tamina-Florentine Zuch/stern

Doch abseits davon ist ein Umbruch im Gange, der das Saunavolk spaltet. Die Erlebniskultur dringt mit Macht vor. Puristen, die nur asketisch und schweigend vor sich hin schwitzen wollen, gehören in den großen Bädern inzwischen zur Minderheit. Manche Saunen sehen aus wie japanische Teehäuser, Ausblick ins Fisch-Aquarium inklusive. In der Koi-Sauna in Sinsheim ist Platz für 150 Gäste auf 166 Quadratmetern – offizieller Weltrekord. Oder sie gleichen Wiener Kaffeehäusern, in denen es nach frisch gemahlten Bohnen riecht. Man kann in der Sauna auf Kinoleinwänden Dokus über die Insel Bali anschauen oder im Duft von frischen Brötchen schwitzen, die in einem Ofen in der Sauna backen. In Berlin gibt es sogar ein Saunafloß, auf dem Saunisten mit 15 PS über den Müggelsee schippern. Rebecca Lang, die Betreiberin, bietet ihrem Publikum zudem etwas, was man bisher nicht unbedingt zusammenbrachte: Sauna-Yoga.

### Meisterschaften in Bad Staffelstein

Die Langeweile ist der Feind der neuen Saunawelt. Und weil Erlebnishunger manchmal zu Übermut führt, bauen sie in Sinsheim vor besonders heißen Aufgüssen ein Absperrband auf, damit sich die Übermütigen nicht zu früh hineinhocken. So etwas kommt immer mal wieder vor, geht aber selten gut aus. Kreislaufbedingt haute es einige Besucher nach einem verlängerten Saunabesuch aus den Latschen. Eine Gesundheitsberaterin steht auf Abruf, um die "Sauna-Hopper" wieder auf die Beine zu stellen.

Eine Gesundheitsberaterin – das ist noch ein Teil der alten Saunawelt. Neu dagegen sind Mitarbeiter, die man eher aus Urlaubsclubs am Mittelmeer kennt: Animateure. Oder besser gesagt: Dampf-DJs wie Norman Hohenreuther. Der 30-Jährige hat gerade seine Schicht in Sinsheim beendet; jetzt will er noch ein bisschen trainieren. Was in seinem Fall bedeutet: Er steht vor einem Wandspiegel und lässt sein Badehandtuch in der Luft kreisen. "Versuch mal eine doppelte Drehung, und dann fängst du das Handtuch mit der linken Hand auf", ruft sein Kumpel Marcel, der ihn von der Trainerbank aus beobachtet.

Was wie eine Spielerei aussieht, hat sich zu einem eigenen

Berufszweig ausgewachsen. Etwa hundert professionelle Sauna-Animatoure arbeiten in Deutschland. Sie werden gebucht und tingeln wie Popstars durch die deutschen Schwitzlandschaften, um vor nacktem Publikum aufzutreten. Einmal im Jahr messen sich die Handtuchwedler bei der "Deutschen Aufguss-Meisterschaft". Dem Publikum gefällt's, die Shows sind ausverkauft. Mancher Sinsheimer Stammgast reist Hohenreuther zu dessen Wettkämpfen nach.



Warm werden bei 15 PS: Mit dem Floß "Finnfloat" können Saunisten über den Müggelsee in Berlin fahren und dabei kulinarische Spezialitäten aus Finnland essen. Es wird Sauna-Yoga angeboten, und auf der Dachterrasse lässt sich ein Bett zur Übernachtung aufbauen  
© Stephan Pramme/stern

Bei den letzten deutschen Meisterschaften in Bad Staffelstein verkleidete sich sein Kollege als französischer Bäcker. Die Show heißt "Urlaub in Paris". Auf dem Sauna-Ofen steht ein Eiffelturm aus Stahl. Aus den Boxen knistern Chansons. Und drum herum hocken Schwitz-Bereite, als begänne gleich eine Show im "Crazy Horse". Ist nur umgekehrt hier: Der Bühnenstar ist angezogen, sein Publikum entblöbt.

Ein halbes Jahr hatten die Handtuchwirbler für den Auftritt trainiert. Der Preis: Deutscher Aufguss-Meister im Teamwettbewerb 2017. "Das ist wie eine Sucht. Zu Hause kann ich kein Geschirrhandtuch mehr in die Hand nehmen, ohne irgendwelche Tricks zu probieren", sagt Hohenreuther. Was ihn neben Titeln motiviert? "Da sitzen oft Ehepaare in der Sauna, 30 Jahre verheiratet, die haben sich nichts mehr zu sagen. Ich möchte sie mit meinen Geschichten zum Nachdenken anregen." Paartherapie nah am Siedepunkt.

Der Boom der Schwitz-Unterhaltung erklärt sich noch besser durch eine kühle ökonomische Zahlenkalkulation. "Viele große Therme benötigen diese Art von Entertainment, um ihre Häuser vollzubekommen. Das erlebnisverwöhnte Publikum will bei Laune gehalten werden", sagt Rolf-Andreas Pieper, Geschäftsführer des "Deutschen Sauna-Bundes".

### **Guerilla-Sauna "Zunderbüchse"**

Weniger erlebnishungriges Publikum will aber auch schwitzen. Ein nasskalter Abend im Hamburger Stadtteil Wilhelmsburg. Die alternative Guerilla-Sauna "Zunderbüchse" versteckt sich am Ende eines langen dunklen Weges auf dem Gelände eines Ruderklubs. Etwa zweimal in der Woche steht hier ein zur Sauna umgebauter Campingwagen jedem Besucher offen. Es kommen Studenten, Wissenschaftler, Kreativarbeiter und Nachbarn aus der Gegend. "Die Leute sollen sich hier einbringen, nicht nur konsumieren", sagt



Sanne Neumuth, Kulturwissenschaftlerin und eine der Initiatoren der "Zunderbüchse". Der Eintritt ist frei, Spenden und Mithilfe sind erwünscht.

Als das öffentliche Schwimmbad in Wilhelmsburg vor ein paar Jahren umgebaut wurde, fiel bei der Neuplanung die Sauna weg. Neumuth und ihr Freund Florian Trampe wollten das nicht akzeptieren. "Für uns ist die Sauna vor allem ein wichtiger sozialer Raum, in dem man sich trifft und miteinander austauscht." Sie gründeten das Projekt "Verschwitzt", sammelten Geld bei Mitstreitern und bauten einen mobilen Saunawagen.

Die Tür des Caravans springt auf. Eine gewaltige Dampfwolke weht heraus. Thomas, 29, läuft frierend über den stockfinsternen Parkplatz zum Kanal. Klettert die glitschige Böschung runter und lässt sich vorsichtig ins kalte Kanalwasser gleiten. Früher sei er gern in öffentliche Schwimmbäder mit Sauna gegangen, aber seitdem er hier war, habe er damit abgeschlossen. "Diese Schwitzbehörde mit tausend Regeln! Das brauche ich nicht. Nicht reden dürfen, Alkoholverbot, eine Sanduhr, die mir vorschreibt, wie lange ich schwitzen soll. So was kann es nur in Deutschland geben!"



Koi und Kerle: Die Badewelt Sinsheim bietet ihren Gästen japanische Karpfen zur Kontemplation sowie die Animatoure Marcel Hetzel (l.) und Norman Hohenreuther  
© Tamina-Florentine Zuch/stern

"Schwitzbehörde" ist gemein, aber es stimmt schon: Sauna galt lange Zeit als Tummelplatz des gesundheitsbewussten Kleinbürgers und Spießers. Ein seltsames Milieu, in dem einerseits fremde Männer und Frauen splitternackt miteinander schwitzen, aber andererseits ein strenger Verhaltenskodex herrscht. "Die Goldenen Regeln für das richtige Saunabad" finden sich heute noch als Aushang an vielen Kabinen. Dort wird wie bei einer Betriebsanleitung festgeschrieben, was der "Sauna-Neuling" zu beachten hat. Von der Dauer (8 bis 15 Minuten) bis zur Sitzposition (mittlere oder obere Bank). Dabei geht es um das "Erreichen der erstrebten gesundheitlichen Ziele".

Der Ursprung dieses Regelwerks findet sich bei den Olympischen Spielen 1936 in Berlin. Damals brachte das finnische Team die erste Sauna nach Deutschland. Im brandenburgischen Havelland errichteten die Skandinavier für ihre Sportler ein kleines Haus mit Dampfbad. Nachdem diese überraschend gut im Wettkampf abgeschnitten hatten, begannen auch die leistungsbewussten Deutschen, sich für die Wunderwirkung des Saunabades zu interessieren.

### **"Sauna-Diplomatie"**

Jyrki Oksanen lacht, als er diese Geschichte hört. "Ja, für euch Deutsche geht es oft um Leistung, aber eigentlich sollte die Sauna eher wie ein warmes Wohnzimmer mit guten Freunden sein, wo man gar nichts muss, aber fast alles darf." Wir treffen Oksanen, offiziell Tourismusexperte, inoffiziell so etwas wie der Sauna-Botschafter Finnlands, damit er uns erklärt, was eine echte Sauna auszeichnet. In seiner Heimat gebe es mehr als drei Millionen Saunen und 5,5 Millionen Menschen, was bedeutet, dass alle Finnen gleichzeitig saunen gehen könnten.

Seit 1500 Jahren ist die Schwitzhütte in Finnland ein Nationalheiligtum – selbst im Parlament gibt es eine Sauna, in der die Parlamentarier weiterdebattieren. "Bei uns nennt man das Sauna-Diplomatie", sagt Oksanen. Erfunden hat's der ehemalige Staatspräsident Urho Kekkonen. Wenn die Gespräche mit seinem russischen Gegenspieler Nikita Chruschtschow klemmten, ließ er ihn angeblich so lange nicht mehr aus der Sauna, bis er seine Meinung noch mal überdachte.



Er muss es ja wissen: Tourismusexperte Jyrki Oksanen (l.) in der finnischen Botschaft in Berlin

© Stephan Pramme/stern

Von "Sauna-Diplomatie" versteht Oksanen allerhand. Kaum ist man in dem kühlem Glas-Stahl-Gebäude der finnischen Botschaft durch drei Sicherheitsschleusen eskortiert worden, empfängt er in einem gemütlichen Vorzimmer der Botschaftssauna. Im Kamin Birkenholz, auf dem Tisch gekühltes Bier. Eins davon nehmen wir gleich mit in die Sauna für den Bier-Aufguss, der sehr beliebt ist in Finnland. Der Rest wird gemütlich zwischen den Gängen getrunken. Alkohol gehört in Finnland zum Saunabad dazu.

Oksanen schlüpft in einen leichten Leinenbademantel, der genau passt, und bestätigt, was dem Guerilla-Saunisten Thomas an der Elbe schon schwante: "Die Sanduhr in der Sauna ist eine deutsche Erfindung. Bei uns geht es um Genuss, ums Wohlfühlen. Da stört so eine Uhr."

### **"Boah, war das heiß!"**

In Sinsheim ist jetzt gerade keine Zeit für Gemütlichkeit. Die Holzbänke im Hünenring sind bis auf den letzten Platz besetzt. Showtime bei 80 Grad Celsius. Im gedämpften Licht ertönt AC/DC aus den Boxen. "Hells Bells" in Konzertlautstärke. "Was denn los, Leute?! Ihr seid so leise!", ruft ein Dampf-Animateur mit nacktem Oberkörper, Typ Bodybuilder. Er kippt einen Sieben-Liter-Eimer voller Eis auf die 500 Grad heißen Steine, sodass die Luftfeuchtigkeit in Sekunden tropisches Niveau erreicht. Der Saunaofen dampft und zischt im Dämmerlicht, während zwei

tanzen junge Frauen mit wild in der Luft rotierenden Handtüchern den Hitzeschwall über das Publikum verteilen.

Petro, der Student, ist nach zwei Minuten schon schweißgebadet, aber ihn hält es nicht mehr auf der Holzbank. Er springt auf und schüttelt seinen Kopf im Takt der Rockmusik. Die Hälfte der Hünenring-Kundschaft ist jetzt auf den Beinen. Johlt und klatscht. Hüttengaudi-Stimmung. Nach 15 Minuten endet das Spektakel. Wie benommen torkeln die Leute ins Freie, die Tätowierten, die Badelatschen-Krieger. Es muss eine harte Schlacht gewesen sein; auch Petro sieht aus, als müsste er jetzt unters Sauerstoffzelt. "Boah, war das heiß!" Aber er lächelt schon wieder. Und macht sich bereit für das nächste Aufguss-Spektakel. Einer geht noch.

**Die Reportage über die neue deutsche Saunakultur ist dem aktuellen *stern* entnommen:**

### STERN NR. 13/2018



#### STERN PRINT

- mehr zum *stern* 13/18 erfahren
- *stern*-Einzelausgaben bestellen
- *stern* im Abo günstig testen

#### STERN DIGITAL

App herunterladen und digitale Einzelausgaben sichern:



INSTAGRAM-POST

### Melanie Müller geht mit Baby saunieren - und sorgt für Empörung

#### ERFAHREN SIE MEHR:

##### NACHRICHTEN AUS DEUTSCHLAND

Junger Schwabe wählt 110: Polizei soll den Liebeskummer vertreiben

##### REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

Der Lieblingsbraten zu Ostern

##### NEWS DES TAGES

Mann stört Rettungsmaßnahmen und bedroht Einsatzkräfte - Frau stirbt

AUS FLIEGER GEFILMT

**Ufo über der Ägäis? Fluggast filmt merkwürdiges Objekt**

NACH ABGASSKANDAL

**Ausgemustert: Mitten in der Wüste lagert VW 350.000 Diesel-Autos**



DAS KLASSISCHE KARTENSPIEL!

**Solitär - Jetzt kostenlos spielen!**

SPIELEN

TOP MAC VIRENSCHUTZ

**Die Top 10 Besten Mac Antivirus (2018)**

Anzeige

JAGUAR F-PACE SVR

**Kraftprotz**



SHOPPING

**Best-Beauty-Deals by Amazon**







DAS 3-GEWINNT GAME

Exchange - Jetzt kostenlos spielen!

SPIELEN

NEUES ENTDECKEN!

Entdecken Sie die schönsten tropischen Inseln!

Anzeige

CLUB-ERÖFFNUNG

Hier legt Vater Klum Hand an - raten Sie mal bei wem

BERLIN

Grundschüler bedrohte Mitschülerin, weil sie nicht an Allah glaubt

LJUDMILA PAVLICHENKO

Lady Death war eine Schönheit und die gefährlichste Scharfschützin des Zweiten Weltkrieges

REAKTIONEN AUF #GERBRA

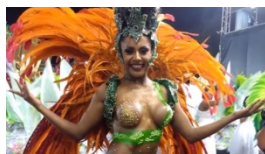
"Hör bitte auf. Ich ertrage es nicht mehr" - Twitter-User grillen Béla Réthy

## AUS UNSEREM NETZWERK



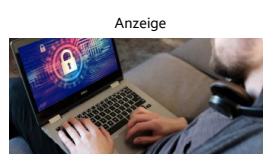
GALA.DE

So werden die Mini-Royals gedrillt



N-TV.DE

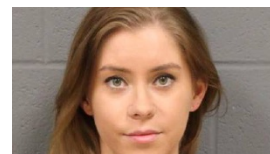
Samba-Tänzerin verliert ihr Höschen



Anzeige

TOP MAC VIRENSCHUTZ

10 Besten Mac Antivirus (Wer ist der Testsieger?)



BRIGITTE.DE

Lehrerin (22) hat Sex mit Schüler (18)

## WISSENSCOMMUNITY

Neueste

Meist beantwortete

SCHMERZEN IM KNIE NACH BESUCH ...

Gestern war ich im Fitnessstudio und heute auf der Arbeit plagen mich starke Schmerzen im Knie. Ich kann mein rechtes Bein

MIT DEM MOTORRAD DURCH NEUSE...

Normalerweise treiben wir uns ja fast ausschließlich auf Sardinien oder überhaupt in Europa herum. aber mein Mann

STEUER MIETEINNAHME?

Frage für eine Nachbarin die in ihrem Haus einige Zimmer vermieten möchte: Monatliche Altersrente ca. 800€

MEIN PERSONALAUSWEIS IST SEIT 3...

Mein Personalausweis ist seit 3 Jahren abgelaufen mit wie viel Bußgeld muss ich rechnen?