



Der Saunaaufguss – eine Zeremonie für alle Sinne

Ein Aufguss ist der Höhepunkt des Saunalerlebnisses. Er steigert die Wärmewirkung der Sauna, und die damit verbundene Duftorgie erhöht das Vergnügen weiter. Ausgelöst wird dieser Effekt dadurch, dass die glühend heißen Steine des Saunaofens mit Wasser begossen werden, das dann sofort verdampft und sich als Luftfeuchtigkeit bemerkbar macht.

Durch Verwirbeln der Luft mit einem Handtuch kann sie gleichmäßig im Saunaraum verteilt werden. Das Anwedeln bewirkt zudem, dass sich die auf der Oberfläche der Haut befindende Luftschicht, die als Isolierung dient, mit warmer Luft verwirbelt und sich dadurch der Körper weiter erhitzt. Der Aufguss verstärkt so das Hitzeerleben der Sauna, da der Kühlungseffekt durch Verdunstung beim Schwitzen entfällt. Aufgüsse werden durch geschultes Personal durchgeführt. Es ist unüblich, dass Besucher selbst einen Aufguss machen. Die Aufgusszeremonie folgt einem bestimmten Schema:

Zunächst wird frische Luft in den Saunaraum gelassen, indem die Saunatur für kurze Zeit weit geöffnet wird. Anschließend nehmen die Saunabadenden in der Sauna Platz und schwitzen einige Minuten vor, bevor der Aufguss beginnt.

Während der Aufgusszeremonie wird die Sauna nur in Notfällen verlassen, da das Öffnen der Tür den Aufgussseffekt stören würde. Außerdem ist es höflich und der Entspannung förderlich, in der Sauna generell und besonders während des Aufgusses zu schweigen.

Das Aufgusswasser wird mit einem hölzernen Saunalöffel portionsweise auf die heißen Steine des Saunaofens gegeben, wo es verdampft. Nachdem etwa ein Drittel des Wassers aufgegossen ist, verwirbelt der Saunameister mit einem Handtuch den entstandenen Wasserdampf im Saunaraum. Dabei gibt es spezielle Handtuchtechniken: Die gängigsten sind das rasche Herumwirbeln des längs gefalteten Handtuchs wie ein Propeller und das „Herunterschlagen“ des Gluthauchs von der Saunadecke auf die Saunagäste.

Das Aufgießen und Wedeln während eines Saunaganges wird meist drei Mal wiederholt. Nach der letzten Aufgussportion und Wedeln ist der Aufguss beendet, und nach kurzer Zeit kann die in der Sauna übliche Abkühlung beginnen.

Ein Saunaaufguss wird durch ätherische Öle zum sinnlichen Vergnügen

Ein Aufguss gibt allen Saunabegleiterten den zusätzlichen Kick. Er erhöht sofort die Feuchtigkeit der Luft und regt das Schwitzen weiter an. Saunaaufgüsse können durch ein besonderes Aroma noch verstärkt werden. Dann gehen Aufgüsse buchstäblich unter die Haut und wecken alle Lebensgeister. Je nachdem, welche Düfte gewählt werden, löst ihr Geruch Erinnerungen an Kiefernwälder, Blumenwiesen oder südlische Zitronenhaine aus.

Es gibt Menschen, die ihren Saunaaufguss lieber ohne Zusatz von Aromen genießen. Die meisten Saunabesucher jedoch lieben es, die Zeremonie mit einem Duft zu verbinden.

In dieser Ausgabe

Saunaaufguss	1
Duftnoten	2
Aqua-Power 45	2
Temperatur im Wasser	3
Gesundheitsförderung	3
Aktionskalender	4
Umfrage	4



Auszeit





Saunaaufgüsse zum Verwöhnen

Duftnote	Wirkungsweise
Anis	lindert Reizhusten, angenehm für die Bronchien
Eukalyptus	konzentrationsfördernd, gegen Erkältungskrankheiten
Fenchel	schleimlösend, entspannend, Herz u. Atmung beruhigend
Fichtennadel	gegen Asthma u. Entzündungen der oberen Atemwege
Ingwer	anregend, durchblutungsfördernd, mobilisierend
Latschenkiefer	desinfizierend, gegen Erkältungskrankheiten
Lavendel	schlaffördernd, krampflösend, gegen Asthma
Lemongras	Aktivierung der Atmung und des Stoffwechsels
Mandarine	belebend, erfrischend, antidepressiv
Melisse	antibakteriell, erfrischend, belebend
Nelke	desinfizierend, gegen Erkältungskrankheiten
Orange	entkrampfend, harmonisierend, beruhigend
Pfefferminze	gegen Asthma und Erkältungskrankheiten
Rosenholz	Entspannung für Atmung und Herz
Rosmarin	erfrischend, gegen Erkältungsbeschwerden
Salbei	gut für die Bronchien, beruhigend bei Reizhusten
Zitrone	belebend, anregend, erfrischend

Ein Duft sagt mehr als tausend Worte

Duftnoten für Saunaaufgüsse gibt es zum Beispiel in Anlehnung an die vier Jahreszeiten. Ein frühlingshaftes Aroma mit Blütenambiente, ein sommerlicher oder ein herbstlicher Duft mit Pinienadeln, Latschenkiefern und Kräutern verbreitet sofort Wohlgeruch. Ein Winterduft mit dem Flair von Bratapfel und Zimt erfreut wiederum auf andere Art. Dadurch kann die Aufgusszeremonie zu einem spannenden Ereignis werden. Pfefferminze: „Sieh‘ und erkenne Dich!“ Das Pfefferminzöl hat auf die Seele eine

Wirkung wie eine frische Meeresbrise. Nebel und Wolken verschwinden, und eine klare Sicht der Dinge stellt sich ein. Melisse: „Öffne dein Herz, und die Welt ist dein Freund!“ Melissenöl erfrischt und durchwärmt vom Herzen her. Mit einer heiteren, warmen Ausgeglichenheit erscheint alles in einem neuen Licht. Honig: „Honig heilt all deine Wunden!“ Honigöl schenkt Geborgenheit, macht mild und empfänglich. Es stärkt das Verbundenheitsgefühl mit der gesamten Existenz.

Aqua-Power 45

„Nach 30 Minuten Aqua-Fit bin ich noch nicht ausgelastet! Aquacycling ist mir zu einseitig!“

Jeden Dienstag gibt es ein besonderes Highlight im mona mare-Aktivprogramm. Im Gegensatz zu allen anderen unseren Aqua-Fits bieten wir hier 45 Minuten gymnastische Abwechslung im Wasser. Hier werden Stepper, Fahrräder, Hanteln und vieles mehr in Flach- und Tiefwasser eingesetzt. Es handelt sich hier um ein vielseitiges Programm, in dem Sie Aus-

dauer und Kraft bei motivierender Musik zum Preis von 2 Euro trainieren können. In unserer Duo-Aktiv-Aktion können Sie zum Schnuppern bis 1. Februar 2012 jeden ersten Dienstag im Monat eine Person kostenlos zu Aqua-Power 45 mitbringen.

Der Eintritt ist natürlich zu zahlen. Sie werden überrascht sein, wie schweißtreibend Bewegung im Wasser sein kann!



Texte sind aus Wikipedia, wellwide und Saunaberatung entnommen.



Temperatur im Wasser

Jetzt naht wieder die kältere Jahreszeit, und immer wieder wundern wir uns über das anscheinend wieder kälter gewordene Wasser im Schwimmbad.

Wir alle kennen das: Die Wassertemperatur im Hallenbad beträgt 30°C. Warum empfindet man aber die 30°C in der Sonne als wärmer, als die gleichen 30°C im Wasser? Sind 30°C nicht immer gleich? Warum schwimmen wir bei 18°C in der Nordsee und empfinden 27°C Wassertemperatur im Schwimmbad als kalt?

In der Tat gibt es da große Unterschiede zwischen Luft und Wasser. Wissenschaftsjournalist Ranga Yogeshwar hat dieses wunderbar erklärt: Wasser leitet die Wärme etwa zwanzig Mal schneller

ab als Luft. Unsere Körpertemperatur beträgt 37°C, doch das Wasser ist mit 30°C deutlich kälter. Wenn dieses Wasser unseren Körper umspült, geben wir also ständig Wärme ab, und mit der Zeit beginnen wir zu unterkühlen. Kleine Kinder erkälten sich daher, wenn sie stundenlang im warmen Pool plantschen, denn auf Dauer verlieren sie zuviel Wärme. Taucher ziehen daher selbst in warmen Gewässern einen Neoprenanzug an. Luft ist hingegen ein hervorragender Isolator und leitet die Wärme sehr schlecht. Bei Windstille baut sich unmittelbar über unserer Haut ein Polster aus warmer Luft auf. Wir tragen also ein unsichtbares Luftkleid und fühlen uns wohligh warm. Wenn es zieht, wird dieses schützende Luftpolster ständig zerstört.

Immer wieder kommt unsere Haut mit neuer kühler Luft in Berührung, und die führt immer wieder Wärme ab. Das ist der Grund, warum wir uns selbst bei warmem Wetter erkälten, wenn wir im Durchzug sitzen.

Die Temperatur ist daher nur ein Faktor, bei dem, was man „gefühlte Temperatur“ nennt. Der Wind und auch die Luftfeuchtigkeit spielen eine wichtige Rolle. Minus 10°C in trockener Luft bei Windstille sind erträglicher als +5°C bei windigem Regen.

Bei hoher Luftfeuchtigkeit fühlt sich die Wärme heißer an – und das, obwohl die Temperatur dieselbe ist. Das kennt jeder Saunabesucher. Das Gehirn ist nicht in der Lage, absolute Temperaturen zu messen. Es kann lediglich Unterschiede

feststellen und erkennen: Die eine Temperatur ist höher oder niedriger als eine andere. Temperaturmessung im Gehirn funktioniert also immer nur im Vergleich. Da auch unsere Körpertemperatur schwankt, kann also auch das Kälteempfinden variieren.

Das Kälteempfinden hängt also von vielen Faktoren ab:

- Eigene, manchmal schwankende Körpertemperatur
- Durch Erhitzung oder Frösteln veränderte Körpertemperatur
- Länge des Aufenthalts im Wasser
- Unterschied zwischen Luft und Wasser

Betriebliche Gesundheitsförderung im mona mare

Gesunde engagierte Mitarbeiter/innen sind eine wichtige Voraussetzung für Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. Deshalb gehen immer mehr große Firmen dazu über, eine betriebliche Gesundheitsförderung zu installieren.

Arbeitsplätze werden nach Arbeitsschutzrichtlinien gestaltet und Ernährungsberatung, Raucherentwöhnung sowie Entspannungstechniken angeboten. Einige sehr

große Firmen haben wieder eigene Ärzte. Bewegungsmangel ist einer der größten Risikofaktoren der meisten Zivilisationserkrankungen, die in großem Umfang für Ausfallzeiten im Betrieb verantwortlich sind. Aus diesem Grund sind Bewegungsangebote große Bausteine in der betrieblichen Gesundheitsförde-

rung. Bewegung im Wasser ist aufgrund von dessen Eigenschaften für alle möglich. Jeder findet im Schwimmen, bei der Wassergymnastik oder beim Aquacycling Möglichkeiten, Kondition zu trainieren und die Koordination zu üben. Auch Sauna und Massage tragen zur Entspannung der Mitarbeiter/innen und somit zur Gesundheitsförderung bei. Das mona mare bietet hier für alle interessierten Firmen ein maßgeschneidertes Konzept, um die Mitarbeiter/innen an einer individuellen betrieblichen Gesundheitsförderung teilhaben zu lassen.

Erste Erfahrungen konnte das mona

mare jetzt mit Firmen sammeln, deren Mitarbeiter/innen im Schichtbetrieb tätig sind. Hier bietet das freie Kurssystem für alle individuelle Lösungen an. Zeit und Vorlieben können berücksichtigt werden. Der Arbeitgeber unterstützt dabei finanziell die Teilnahme an regelmäßigen Sportangeboten oder Entspannungsangeboten im mona mare. Studien zeigen, dass 1 Euro Einsatz für die betriebliche Gesundheitsvorsorge 4 Euro Gewinn durch geringere Krankenstände und zufriedener Mitarbeiter/innen für das Unternehmen erzielt. Man spricht von einer win-win-Situation.



mona mare Aktionskalender

September 2011 bis Februar 2012



Kurt-Schumacher-Straße 2 · 40789 Monheim am Rhein
Telefon (02173) 93 87 93 · Telefax (02173) 93 89 86
www.monamare.de

2011

Unser mona mare Shop

Im größten Sportgeschäft Monheims finden
Sie ganzjährig alles rund ums Wasser.

Unser Angebot:
Handtücher 90 x 160 cm,
weiß mit mona mare Logo

12,90 Euro
(Solange der Vorrat reicht!)

Kollektions- wechsel!

Bademode zu
Schnäppchen-
preisen

Schließzeit

Badeland 5. bis 25. Dezember
Saunaland 12. bis 25. Dezember

Silvester

Bad bis 14 Uhr geöffnet

Neujahr

Sauna ab 14 Uhr geöffnet



September

24.9.

Sa 12 Uhr

Aqua-Cycling Spezial

Oktober

22.10.

Sa 12 Uhr

Aqua-Cycling Spezial

31.10.

Mo 18 Uhr

Halloween Party im Badeland

November

14.11.

Mo

Damensauna Spezial

19.11.

Sa

Saunaabend Spezial

21.11.

Mo

Wellnesstag

26.11.

Sa

Aquafitness Festival

Dezember

3.12.

Sa

Kids-Club

2012

Januar

27.1.

Fr

Saunieren bis zur
Geisterstunde

28.1.

Sa 12 Uhr

Aquacycling Spezial

30.1.

Mo

Damensauna Spezial

18.2.

Sa

Karneval im mona mare

Aqua-Kids

Februar

16.2.

Altweiber geschlossen

20.2.

Rosenmontag geschlossen

