



# Schwitzen mit Mehrwert

Saunabaden ist eines der beliebtesten Genussmittel – und wohl auch das gesündeste

„Man sei langsam im Genießen, schnell im Wirken: Denn die Geschäfte sieht man gern, die Genüsse ungern beendet“, erkannte ein weiser spanischer Schriftsteller schon vor rund 500 Jahren. Wer auf Dauer viel leistet, effektiv und schnell sein will, muss sich im Gegenzug auch selbst belohnen können. Mit Dingen, die unsere Sinne ansprechen, Zeit und Stress ausblenden, uns einfach Mensch sein lassen – und damit wieder fit für eine effizienzgetriebene Welt machen. In unserer neuen Serie haben wir einige dieser Dinge für Sie ausfindig gemacht und tauchen ein in die verführerische Welt der Genüsse...

## „Genussmittel“

### SERIE

Teil 1: **Sauna** – Januar

Teil 2: **Reisen** – Februar

Teil 3: **Bier** – März

Teil 4: **Wein** – April

Teil 5: **Grillen** – Mai

Teil 6: **Kaffee/Tee** – Juni

Teil 7: **Spirituosen** – Juli/August

Teil 8: **Zigarren** – September

Teil 9: **Schokolade/Pralinen** – Oktober

Teil 10: **Home-Wellness** – November/Dezember

Passend zur Erkältungszeit starten wir mit einem Genussmittel, das sich – entgegen so manch anderer „Laster“ – sogar positiv auf die Gesundheit auswirkt: mit dem Saunabaden. Eine repräsentative Studie des Deutschen Saunabundes im Frühjahr 2007 ergab, dass fast drei Viertel von über 23.000 Befragten gezielt zur Erkältungsvorbeugung saunierten. Weitere gesundheitliche Vorteile neben der Stärkung des Immunsystems sind die körperliche Erholung, die fast 80 Prozent der Studienteilnehmer nannten, und die psychische Entspannung in geselliger Gemeinschaft, die rund 60 Prozent schätzten. Auf dieses zunehmende Bedürfnis nach Entspannung reagieren natürlich die Saunabetreiber: Sie beschränken sich heute nicht mehr nur auf gekonnt vorgetragene Aufgusseremonien, sondern verwöhnen die Sinne ihrer Gäste mit Lichtspielen, entspannender Musik und wohlthuenden Gerüchen. Obendrein kann das Relaxen in ausgedehnten Ruhezeiten zelebriert werden.

Das Saunabaden ist auch eine besonders beliebte Form der menschlichen Interaktion. Laut Deutschem Sauna-Bund gehen inzwischen über 31 Millionen Bundesbürger in die Sauna, dafür stehen mehr als 10.000 öffentliche Einrichtungen und etwa 1,7 Millionen Privatsaunen – manchmal sogar in „Home SPA“-Anlagen – zur Verfü-

gung. Das gemeinsame Schwitzen und Abkühlen mit Freunden oder Familie kann sich schnell zur beliebten Freizeitbeschäftigung entwickeln, denn in entspannter Atmosphäre lässt sich nun einmal viel lockerer miteinander umgehen. Nicht umsonst haben Altkanzler Kohl und der ehemalige russische Regierungschef Jelzin gemeinsam die Saunabank gedrückt, wenn es mal wieder etwas besonders Wichtiges zu besprechen gab. Wer es ein bisschen actionreicher mag, kann sich auch einen Grill über den Saunaofen hängen, Würstchen zubereiten und einen Bieraufguss machen. Sauna-Genuss ist eben individuell und abhängig von Lust und Laune.

## Heiß oder warm, feucht oder trocken?

Wer heutzutage eine öffentliche Saunalandchaft betritt, stellt ziemlich schnell fest: Die „klassische“ Sauna mit hoher Raumtemperatur und niedriger Luftfeuchtigkeit hat viele Mitstreiter bekommen. Denn so verschieden wie die Geschmäcker, so unterschiedlich sind mittlerweile auch die Anwendungsmöglichkeiten. Während „Saunapuristen“ weiterhin in der klassischen Heißkabine bei an die 100 Grad Celsius schwitzen

Die Sauna gehört nicht nur in den Keller: Beliebt ist die Integration ins eigene Badezimmer. Foto: B + S Finnland Sauna

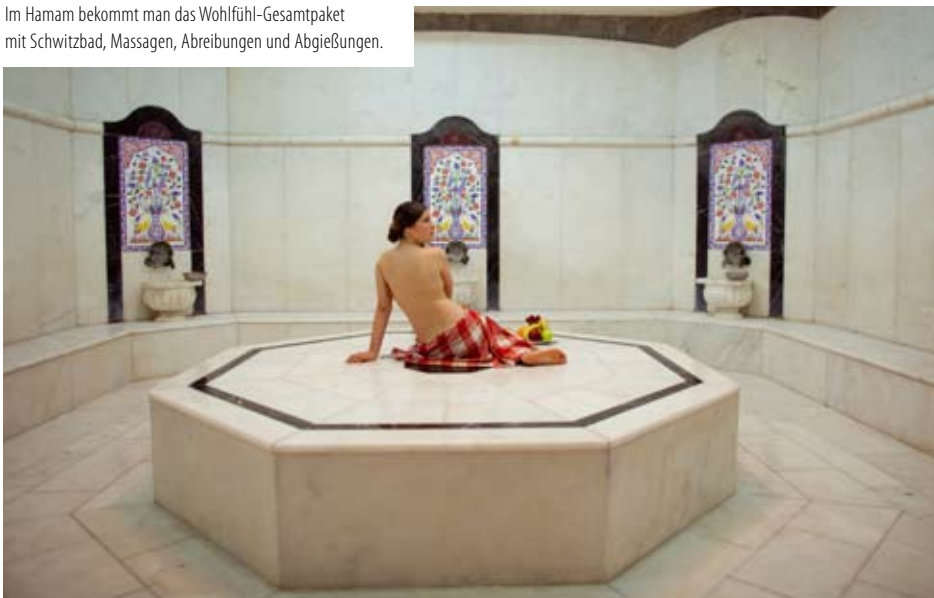


können, stehen für diejenigen, die etwas mildere Abwechslung wollen oder die große Hitze nicht mögen, kühlere Schwitzvarianten wie das Warmluftbad oder die Infrarotkabine bereit. In diesen gemäßigten „Warmluftträumen“ herrschen lediglich Temperaturen bis maximal 60 Grad Celsius, die Luftfeuchtigkeit liegt im mittleren Bereich. Das Prinzip der Infrarotkabine ist dabei von Grund auf anders als das einer herkömmlichen Sauna: Während die konventionelle Schwitzkabine den Körper von außen erhitzt, dringen die Infrarotwellen in die Haut ein und bringen den Körper von innen heraus zum Schwitzen, lediglich 20 Prozent der Strahlen erwärmen den Raum. Die Infrarotkabine eignet sich damit wunderbar fürs rasche Entschlacken, denn hier kann man locker eine halbe Stunde schwitzen. Der komplette Saunagang besteht aber nicht nur aus Schwitzen: In den Abkühlungsphasen an der frischen Luft oder im Kaltwasserbereich werden die erwärmten Schleimhäute gekühlt und die

weit gestellten Blutgefäße wieder verengt – erst durch den Reizwechsel kann sich die entspannende Wirkung voll entfalten. Beliebte alternative Abkühlmittel sind Crush-Eis oder Schnee.

Wer seinen Atemwegen Gutes tun will und nach noch mehr Luftfeuchtigkeit verlangt, ist in einem Hamam gut aufgehoben. Im traditionellen türkischen Bad herrscht über 80 Prozent relative Feuchte. Mit dem Schwitzbad verbunden werden Massagen, Abreibungen und Abgießungen – man bekommt sozusagen das Wohlfühl-Gesamtpaket. Wer dabei auch seine Haut verwöhnen möchte, kann sich bei diesem Feuchtigkeitszustand zusätzlich mit Heilerde einreiben – das ist das Prinzip des Rasul-Serail-Bades. Richtig nebelig wird es im Dampfbad: Bei rund 45 Grad Celsius und 100 Prozent relativer Feuchte ist die Luft übersättigt, der Wasserdampf schlägt sich daher an der Haut nieder. Das Dampfbad ist eine beliebte und gesunde Alternative zur trocken-heißen Sauna.

Im Hamam bekommt man das Wohlfühl-Gesamtpaket mit Schwitzbad, Massagen, Abreibungen und Abgießungen.



## Tipps für Brillenträger

Da sind die Meinungen verschieden, es kommt auf den Einzelfall an. Grundsätzlich sind Kontaktlinsen praktischer, sie halten auch die Saunahitze aus. Einige Augenärzte raten allerdings, die Linsen lieber draußen zu lassen, da die ätherischen Öle einen Film hinterlassen und reizen könnten. Das kann man zumindest etwas umgehen, wenn man die Augen während des Saunaganges schließt.

**TIPP**

Brillen können grundsätzlich in einem speziellen Fach vor der Kabine abgelegt werden. Denn in der Schwitzkabine können die Metallgestelle sehr heiß werden, Kunststofffassungen deformieren und Kunststoffgläser Risse bekommen. Wer aufgrund einer starken Fehlsichtigkeit auch in der Schwitzkabine nicht auf die Brille verzichten möchte, sollte also billige Gläser und Gestell benutzen.

## Hybride Saunawelt

In einer hybriden Welt wachsen die ursprünglich getrennten Formen des – privaten – Schwitzens immer mehr zusammen: Infrarotkabine und Sauna etwa, lange Konkurrenten im balneologischen Markt, können mittlerweile als 2-in-1 erworben werden. In den Kombikabinen werden äußerlich nicht erkennbar Infrarotheizmatten in die Wandelemente und Zwischenverblendungen eingearbeitet. Zwar noch nicht integriert, aber dafür kombiniert werden können Sauna und Dampfbad, als zwei ko-existente Kabinen im Gesamtpaket. Im Grunde ein 3-in-1 stellt die Infrarotdampfdusche dar: In ihr kann man seine Atemwege mit der Dampfdusche verwöhnen, durch die integrierten Infrarotstrahler effektiv entspannen – und eben ganz normal duschen. Ebenfalls 3-in-1 sind neuartige Infrarotkabinen, die ihre Nutzer mit Totes-Meer-Salz umnebeln und auch als traditionelle Sauna fungieren können. Die Soleanwendungen, soge- ▶

102 Vollstationäre und 10 Kurzzeitpflegeplätze



**Öffentliche Cafeteria**  
Mo. bis So. von 8 - 17.30 Uhr  
Frühstücksbuffet,  
Mittagsmenü zur Wahl,  
Buffetlieferservice für jeden Anlass

gem. GmbH  
**MARIENHAUS**  
Katholische Altenwohn- und Pflegeeinrichtung  
„Wohlfühlort (leben)“  
Eine Einrichtung der Pläne St. Gertraud

Marienhaus gem. GmbH | Ottilienstr. 9 | 45127 Essen  
T: 0201-87440-0 | F: 0201-87440-555  
info@marienhaus.de | www.marienhaus.de



Wichtig beim richtigen Saunabaden: ausgedehnte Ruhephasen.

nannte „Thalasso-Treatments“, waren schon in der Antike beliebt und erfahren seit einigen Jahren eine Renaissance im Wellness-Bereich.

Wer jetzt an seine eigene, herkömmliche Privat-Sauna denkt und Lust auf mehr bekommt, muss sich aber nicht unbedingt eine komplett neue Anlage anschaffen. Es gibt ganz einfache Möglichkeiten, das eigene Schwitzbad zu tunen. Mit Sauerstoff zum Beispiel. In dem durchblutungsfördernden Saunaklima kann das Lebenselixier zusätzlich aufgenommen werden. Auch kann die Saunakabine mit Infrarotstrahlern

nachgerüstet werden. Zwar wird mit den zugefügten Strahlern laut Fachmedien meist nicht die Strahlleistung einer Kombikabine erreicht, eine Aufwertung erfährt der Raum aber allemal. Wer seiner Sauna zusätzlich Dampf machen will, hat verschiedene Optionen: Zum einen die Anschaffung eines neuen Saunaofens mit Verdampferfunktion und zum anderen, als preiswertere Alternative, die Anbringung von Verdampferschalen auf den vorhandenen Ofen. Zusätzlich zum Aufguss können Aromastoffe in die Schalen gegeben werden.

besteht immer aus Aufwärm- und Abkühlphase: Die Aufwärmphase sollte zwischen acht und zwölf, maximal 15 Minuten dauern, für die Abkühlphase gibt es keine zeitlichen Empfehlungen. Es kommt dabei auf die persönliche Befindlichkeit an. Anfänger sollten eher mit kürzeren Aufheizphasen beginnen, aber nicht mit niedrigeren Temperaturen auf der untersten Bank, denn: Ein kurzer kräftiger Reiz ist besser vom Körper zu verarbeiten als ein längerer, mittelmäßiger Reiz. Wenn man sich nicht gerade in einer Trockensauna befindet, kommt bald der Höhepunkt für viele Saunafreunde: der Aufguss. In öffentlichen Bädern durch einen Saunameister zelebriert, werden ätherische Öle im richtigen Verhältnis mit Wasser vermischt auf den Saunaofen gegossen und der entstehende Dampfstoß, finnisch: Löyly, wird mit einem dafür geeigneten Profi-Wedeltuch gleichmäßig im Raum verteilt. Zusätzlich können sich die Saunagäste zum Beispiel mit Honig oder Salz einreiben. „Im Liegen ist die Temperatureinwirkung am gleichmäßigsten. Um den Kreislauf auf das Verlassen der Kabine vorzubereiten, sollte man sich kurz vorher aufrecht hinsetzen“, erklärt Gensow. Im kalten Außenbereich kann die Wärme über die Schleimhautoberflächen abgegeben werden, daher ist erst einmal langsames Umhergehen angesagt. „Dann erst kommt das kalte Wasser aus dem Kneippschlauch oder der Kübel dusche an die Reihe. Wer ganz gesund ist, kann auch das Tauchbecken nutzen“, so Gensow. Erst durch die Kaltwasseranwendung setzt der berühmte Saunaeffekt ein, der das Immunsystem stärkt. Idealerweise beginnt man herzfern mit Füßen, Beinen und Rücken, fährt nach dem gleichen Prinzip mit der Vorderseite fort und kühlt zum Abschluss, wenn verträglich, Gesicht und Kopf. „Dadurch wird zum einen der Schweiß abgespült, zum anderen lässt die Kälte die Blutgefäße zusammenziehen und die Wärme wird so aus dem Körperkern nach außen geleitet – durch ein anschließendes warmes Fußbad öffnen sich die Blutgefäße dann wieder“, sagt Gensow. Nun stellt sich die Frage: Nächster Saunagang oder erstmal Ruhepause? Je nach Lust und Laune kann dies auch noch ein drittes Mal wiederholt werden, je nach gesundheitlicher Tagesform. Grundsätzlich gilt: Nie den Spaßfaktor vergessen und immer auf die Signale des Körpers hören!

## So genießen Sie richtig!

Neben diesem großen Angebot an unterschiedlichen „Schwitzkuren“ gibt es ein paar Dinge, die der Saunaneuling beachten sollte. Das Wechselbad ist keine Wissenschaft an sich, sondern eine ziemlich pragmatische Angelegenheit. Dennoch gibt es so etwas wie einen allgemein akzeptierten „Sauna-Knigge“. Wer ein paar grundsätzliche Dinge berücksichtigt, kann den Kopf „ausschalten“ und sich ganz aufs Genießen konzentrieren. „Grundsätzlich sollte man weder hungrig noch übersättigt in die Sauna gehen. Auch bei einem bereits geschwächten Immunsystem ist ein geplanter Saunabesuch immer erst mit dem Hausarzt zu besprechen“, sagt Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund. Bevor es nackt – und das ist übrigens nicht überall auf der Welt üblich – in den Saunaraum geht, kommt erstmal die gründliche Körperreinigung: „Dadurch werden Fett- und Schmutzpartikel auf der Haut abgewaschen, die das Schwitzen verzögern. Außerdem hat dies natürlich zuallererst hygienische Gründe. Anschließend ist gutes Abtrocknen wichtig, um die Haut optimal aufs Schwitzen vorzubereiten“, ergänzt Gensow. Ein Saunagang

### Saunaerlebnis Aufguss



Ein Viertel der vom Deutschen Sauna-Bund befragten Saunagäste beurteilt Anlagen auch nach ihren Aufgussdarbietungen. Dementsprechend einflussreich sind mittlerweile die Anbieter. Im Trend

liegen vor allem fruchtige Aufgüsse: Citrus-Düfte in erfrischenden Kompositionen, wie zum Beispiel Lemongrass-Zeder, Grapefruit-Limette, Orange-Ingwer, Wacholder-Zitrone oder Ingwer-Limette sind angesagt. Aber auch Klassiker wie Alpenkräuter und Minze erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Um Transparenz in den Duftstoffe-Markt zu bringen, hat der Deutsche Sauna-Bund ein Qualitätszeichen entwickelt, den „Blauen Tropfen“. Wenn er auf der Verpackung abgebildet ist, heißt das: Der Anbieter stellt hygienisch-kontrolliert her, hat eine vollständige Kennzeichnung der Inhaltsstoffe, klare Dosierangaben und eine sichere Verpackung – auch im Hinblick auf die besonderen Gegebenheiten bei der Anwendung im Saunabereich.

Quelle: Deutscher Sauna-Bund

## Gesunder Jungbrunnen

Viele Saunafreunde bezeichnen das regelmäßige Wechselbad als Jungbrunnen. Dass sich die Anti-Aging-These durchaus medizinisch untermauern lässt, bestätigt Dr. Rainer Brenke, Chefarzt der Akutabteilung Naturheilverfahren der Hufeland-Klinik Bad Ems: „Bei Menschen



Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke, Chefarzt der Akutabteilung Naturheilverfahren der Hufeland-Klinik Bad Ems, sieht im Saunabaden einen gesunden Jungbrunnen.

mit regelmäßigem Saunabesuch steigt die unabhängig vom direkten Saunaeinfluss gemessene Hauttemperatur an. Gleichzeitig nimmt die Körperkerntemperatur ab. Das ist günstig in puncto Anti-Aging, denn Geschwindigkeit und Intensität von Stoffwechselforgängen hängen in entscheidendem Maße von der Temperatur ab. Eine Senkung der Körperkerntemperatur von 0,5 bis einem Grad Celsius lässt zumindest statistisch die Lebenserwartung um einige Jahre steigen. Außerdem wird die Fähigkeit des Organismus zur Bewältigung der so genannten freien Radikale gestärkt, die ebenfalls einen wichtigen Faktor bei Alterungsprozessen darstellen.“ Auch rein äußer-



Wohlfühl-Kombinationen sind angesagt: zum Beispiel Saunen mit Infrarotfunktion. Foto: A Punkt GmbH, Modell „Mannheim“

lich stellt sich bei regelmäßigen Saunabesuchern ein positiver Effekt ein: Ähnlich wie ein Muskel wird die Haut durch die ständige Anpassung an Kälte und Wärme trainiert, ihre Struktur dadurch belastbarer und straffer. Außerdem hat das Schwitzen reinigenden Charakter: „Durch den Temperaturanstieg der Haut werden viele Keime abgetötet, zum Beispiel Pilze. Durch das Wechselbad Sauna wird die Haut gründlich gereinigt, verhornte Hautzellen abgestoßen, Pickel und Mitesser erweichen und der Talg in den Follikeln verflüssigt sich. Die Haut wird also reiner“, ergänzt Priv.-Doz. Dr. Brenke. Unterstützt werden kann die Tiefenreinigung während und nach dem Schwitzen durch bereits beschriebene Hilfsmittel wie Heilerde oder Peelings. Beautytreatments, etwa in einem Wellnesshotel, eignen sich am besten im Nachgang, um die Haut zum Beispiel mit bestimmten Kräutern zu behandeln.

Nicht nur zur gesundheitlichen Vorbeugung, sondern auch zur therapeutischen Unterstützung bei bereits bestehenden Erkrankungen ist das Saunabad geeignet. Etwa bei bestimmten Hautkrankheiten: „Bei Schuppenflechte wird die Hautfunktion positiv beeinflusst. Die generell erhöhte Stabilität gegenüber grippalen Infekten wirkt sich ebenfalls günstig aus, denn jeder Infekt kann einen neuen Schub der Schuppenflechte auslösen. Bei Neurodermitis dürfte vor allem die Beruhigung des vegetativen Nervensystems durch die Saunareize von Bedeutung sein“, erklärt Dr. Brenke. Auch bei bestimmten Atemwegserkrankungen ist das Schwitzbad angebracht: „In der Sauna kommt es zu einer starken Erwärmung der Schleimhäute im Bereich der Atemwege auf bis zu 42 Grad Celsius. Dies führt zu ihrer Durchblutungssteigerung auf das Siebenfache. Dadurch können eingedrungene Schadstoffpartikel verstärkt abtransportiert werden. Die Wärme verflüssigt den Schleim, der vermehrt produziert wird. Er lässt sich besser abhusten. Durch die Wärme schwellen die Bronchialschleimhäute ab und entkrampfen sich, was sich positiv auf den Verlauf bei Asthma auswirken kann. Außerdem werden Entzündungsreaktionen nachhaltig gedämpft“, ergänzt Dr. Brenke. Die Wärme lindert zudem chronisch verlaufende Gelenkerkrankungen und durch die Mus-

## Wann besser nicht in die Sauna?

**Bei folgenden Krankheitsbildern ist Vorsicht oder sogar Verzicht angesagt. In allen Fällen gilt: Zuvor einen Arzt konsultieren!**

- Bei akuten Erkrankungen, insbesondere dann, wenn sie mit Fieber oder Entzündungen einhergehen. So dürfen **INFO** Rheumapatienten nur in den entzündungsfreien Intervallen in die Sauna gehen.
- Nach einem Herzinfarkt gilt: mindestens drei Monate Sauna-Pause. Danach sollte ein kompetenter Arzt die individuelle Belastbarkeit überprüfen. Das gilt auch für Menschen mit Herzfehlern.
- Menschen mit starken Krampfadern und anderen venösen Gefäßerkrankungen sollten in der Sauna vorsichtig sein. Hier kommt es auf das richtige Verhalten an: Die Beine nach Möglichkeit hoch legen oder mit dem Oberkörper auf einer Höhe halten; nach dem Verlassen des Saunaraumes nicht herumstehen, sondern im Freiluftbereich auf und ab gehen und bald mit den Kaltwassergüssen beginnen.
- Studien aus Japan zeigen: Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dem Volksleiden Nummer 1 in Deutschland, braucht man nicht so vorsichtig zu sein, wie man es hierzulande immer noch vermutet. Bei bestimmten Formen des Bluthochdrucks ist ein Saunabesuch sogar von Vorteil. Durch die Saunawärme werden die Blutgefäße in der Haut weitgestellt und so der Kreislauf entlastet. Bei Herzleiden wird empfohlen, die mittlere Stufe im Saunaraum zu wählen, weil dort die Hitze nicht so hoch ist wie auf der obersten Bank. Auf das Kaltwassertauchbecken sollte in diesen Fällen verzichtet werden, weil der Blutdruck dadurch ungünstig beeinflusst werden kann.
- Epileptiker müssen leider ganz auf die Sauna verzichten, weil dadurch Krampfanfälle ausgelöst werden könnten.

kelentspannung können chronische Schmerzen abnehmen. Begünstigt wird das durch die massenweise Ausschüttung der Wohlfühlhormone Endorphin und Serotonin. Was will man mehr: Genießen und gleichzeitig gesund werden...

Thomas Corrinth | [tc@rm-redaktion.de](mailto:tc@rm-redaktion.de)

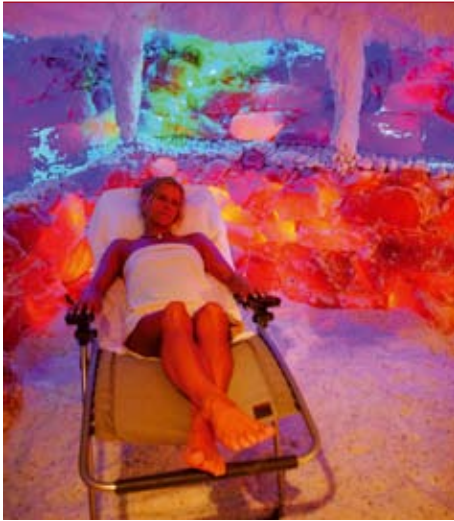


**MARITIMO**  
WellnessResort®

Mehr Sauna, mehr Wellness, mehr Urlaub für Sie. maritimo · Am Stimbergpark 80 · 45739 Oer-Erkenschwick · Tel. 023 68/698-0 · [www.maritimo.info](http://www.maritimo.info)

## MEDI-THERME

15 unterschiedlichen Saunen und Dampfbäder findet man in der Medi-Therme in Bochum vor. Angefangen bei Aufguss-Sauna, über ein orientalisches Dampfbad, bis hin zu einer Panoramasauna. Besucher haben ebenfalls die Möglichkeit zwischen Pools, Fitness und einem Beautycenter zu wählen.



## NIEDERRHEIN THERME

Im Duisburger Norden kann der Besucher in den Niederrhein Therme schwimmen und saunieren. In der Saunalandschaft findet man 16 Saunen, 32°C warmes Thermalsolewasser und Möglichkeiten für Wassergymnastik. Eine 40 Meter lange Saline trennt den Saunabereich vom umliegenden Revierpark und soll ein meeresartiges Klima versprechen. In den Sommermonaten kann die Außenanlage mit Karibik-Wellenbad besucht werden.



## ACTIVARIUM (GESUNDHEITSPARK NIENHAUSEN)

In der Saunaaanlage in Nienhausen findet man insgesamt elf verschiedene Saunen (verteilt auf Gemeinschafts-, Herren- und Damensauna) mit Temperaturen von 55°C bis 100°C und wechselnden



Aufgüssen mit ätherischen Ölen und natürlichen Aromen. Ein Dampfbad, eine Biosauna mit Farblichttherapie und eine Vital-Sauna mit aromatischen Aufgüssen befinden sich im Innenbereich. Im Saunagarten bietet die Waldsauna Platz für bis zu 40 Gäste.



Name	Ort	Anzahl der Saunen	Namen der Saunen
Medi-Therme	Bochum	15	Bio-Sauna (45°C), Erdsauna (80°C), Aufguß-Sauna (90°C), Haman, Infrarot-Sauna, Mühlen-Sauna (70°C), Orientalisches Dampfbad (45°C), Sahara-Sauna (95°C), Salzgrotte, Salz-Sauna (85°C), Sauna Mediterraneo (85°C), Spanisches Dampfbad (45°C), Stein-Sauna (45°C), TV-Sauna (45°C), Panoramasauna
Niederrhein Therme	Duisburg	15	Kelo-Sauna (ca. 90°C), Fels-Sauna (ca. 90°C), Kaminzimmer (ca. 75°C), Ritterrunde (ca. 80-85°C), Bio-Saunarium (ca. 50°C), Euka-Sauna (ca. 80°C), Aufguss-Stübchen (ca. 95°C), 100er-Sauna (ca. 100°C), Damensauna (ca. 85°C bis 95°C), Herrensauna (ca. 85°C bis 95°C), Kindersauna, Dampfbad (ca. 43°C)
activarium (Gesundheitspark Nienhausen)	Gelsenkirchen	11	Dampfbad, Boisasauna, Vitalsauna, Gartensauna mit Trockensauna und Kräuterstübchen, Waldsauna, Rosensauna (trocken), Amethystsauna, Eisblumensauna, Salzauna, Polarsauna
maritimo	Oer-Erkenschwick	11	Kajütensauna (80°C), Strandsauna (85°C), Dampfbad (48°C), Kräuterbad (45°C), Hamam (türkisches Dampfbad), Kelohaus (90°C), Stollen-Sauna »Flöz Girondelle« (75°C), Panorama-Sauna (60°C), Baumhaus-Sauna (100°C), sibirische Banja (80°C), Dampfsauna
Freizeitbad Heveney	Witten	10	4 Aufgussaunen, 1 Stollensauna, 1 Erdsauna, 2 Dampfgrotten, 1 Blockhaus Sauna, Valobad
Copa Ca Backum	Herten	8	Kräutersauna (85°C), Geysirs sauna (50°C), Sternenhimmelsauna (85°C), Erdsauna (90°C), Galeriesauna (85°C), Vulkansauna (100°C), Klangsauna (85°C), Römisch-Irisches Dampfbad (48-50°C)
Maximare	Hamm	7	Sinnessauna, Salzauna, Dampfbad, Theatersauna ArenaMare, Solegrotte, Fegefeuersauna, Erdsauna
Neptun-Bad	Oberhausen	5	Event-Aufguss-Sauna, Rosenquarz-Sauna, Kräuter-Sauna, Farblicht-Sauna, Dampfbad
Freizeitbad Aquarell	Haltern am See	5	Finnische Sauna, Aromasauna, Dampfbad, Biobad, Blockbohlenauna
Grugabad-Therme	Essen	4	Bio-Sauna, Kristallsauna, Finnische Sauna, Dampfbad

Es wurden nur Saunen aus dem Ruhrgebiet berücksichtigt. Das Kriterium für die vorliegende Übersicht sind die Anzahl der Saunen der einzelnen Solebäder. Die Daten sind aus Eigenrecherche und von den Solebädern selber.

## MARITIMO

In der Saunalandschaft im maritimo, in Oer-Erckenschwick wählt der Besucher zwischen 11 Saunen, Salzwasser, Whirlpools, Ruheräumen, Solarien und Massagen. Die Saunen befinden sich sowohl im Innen- als auch im Außenbereich und reichen von 43°C bis 100°C. Im Außenbereich befindet sich der maritimo beach, der zum sonnen im Liegestuhl oder einem Drink zur Verfügung steht.



## FREIZEITBAD HEVENEY

In der Saunalandschaft des Freizeitbad Heveney findet man neben Aufguss- und Finnland-Saunen, Erd- und Stollensauna, Dampfgrotte mit Sole-Inhalation auch Solarien, Vitaminbar und Saunagarten mit Schwimm- und Thermalbecken. Aqua-Jogging und Hydropower-Kurse, ein separater Krafttrainingsraum und kostenlose Wassergymnastik können ebenfalls von den Besuchern genutzt werden.



## COPA CA BACKUM

Der Saunagarten des Copa Ca Backum bietet auf einer Fläche von rund 2.000 Quadratmetern Saunamöglichkeiten. Insgesamt befinden sich acht Saunen in der Saunalandschaft. Vier Blockhaussaunen. Die in den Hang gebaute Erdsauna (90°C) mit Kaminfeuer und die Galerie-Sauna (85°C) – eine Aufgussauna, die rund 30 Gästen Platz bietet. Ebenfalls verfügt das Copa Ca Backum über eine 100°C-Vulkansauna und eine Klangs sauna (85°C).



## MAXIMARE

Die Saunalandschaft des maximare in Hamm ist nach dem Prinzip der vier Elemente der Antike aufgebaut: Feuer, Wasser, Luft und Erde. Für Sauna Einsteiger wird eine 45°C Sauna geboten und geübte Saunierer finden Saunen bis 110°C vor. Drei Saunen befinden sich Indoor, vier weitere Saunen im Saunagarten des maximare. Ein 450qm<sup>2</sup> großes und 1,35m tiefes Außensolebecken bietet 33°C warme, 5%ige Leinethaler Natursole, Sprudelliegen, Kaskaden, Massagedüsen und Unterwassermusik. Besucher können an einer täglichen Sole-Gymnastik teilnehmen.



## NEPTUN BAD

Auf einer Fläche von ca. 400 m<sup>2</sup> befindet sich im Neptun Bad Oberhausen eine Saunalandschaft mit 4 finnischen Saunen, 1 Dampfbad, 2 Frischwasserwhirlpools und Ruhezonen. Eine Gastronomie im Haus bietet neben einer Getränkekarte auch eine Auswahl an Snacks in Buffetform an. Ein Angebot an Massagen und Wellnessanwendungen ist ebenso vorhanden.



## GRUGAPARK – THERME

Für die Besucher der Grugapark –Therme bieten die Therme Sauna, Solewasser oder Aquakurse. Ebenso besteht die Möglichkeit an Sport- und Fitnesskursen teilzunehmen. Ende 2006 eröffnet und eingebettet in die Landschaft des Grugaparks ist der Thermenbereich mit asiatischem Ambiente. Ebenso befindet sich ein 34 Grad warmes Solebecken im Thermenbereich. Saunabesucher finden eine Bio-Sauna, Kristallsauna, Finnische Sauna sowie ein Dampfbades vor. Der Außenbereich bietet die Möglichkeit sich im Japanhaus sowie in einem Ruhehaus aufzuhalten.

## FREIZEITBAD AQUARELL

Im Freizeitbad Aquarell befindet sich neben Schwimmbad und Freibad eine Saunalandschaft mit insgesamt fünf Saunen. Eine Finnische Sauna, Aromasauna, Dampfbad, Biobad und Blockbohlensauna. Besucher können auch Ruhezonen, Tauchbecken, Infrarot-Kabine, Solarium Außengarten und Cafeteria nutzen.