



LEITFADEN TAG DER SAUNA



PRÄSENTIERT VON





INHALTSVERZEICHNIS

01 | Seiten 3-5
Vorwort + Kontakt

02 | Seiten 6-8
Das Motto

03 | Seiten 9-10
Die Geschichte der Sauna

04 | Seiten 11-12
Sauna in Deutschland

05 | Seiten 13-16
Saunarituale

06 | Seiten 17-18
Die Zukunft

07 | Seiten 19-21
Neue Zielgruppe

08 | Seiten 22-23
AKTIONSIDEEN

09 | Seiten 24-25
Wurzeln und Gesundheit

10 | Seiten 26-28
Wurzeln in der Sauna

11 | Seiten 29
Sigrun Schörner

12 | Seiten 30-32
Wurzeln in der Saunakultur

13 | Seiten 33-35
Ingwerwurzel im Aufguss

14 | Seiten 36-38
Kulinarische Vorschläge

15 | Seiten 39
AKTIONSIDEEN

16 | Seiten 40
MERCHANDISE-PAKETE

17 | Seiten 41-42
Quellenangaben



WILLKOMMEN

Tag der Sauna 2026

Liebe Teilnehmerbetriebe des Tags der Sauna 2026,
unter dem Motto „Wurzeln bewahren - Neues gestalten!“ laden wir Sie herzlich ein, den Tag der Sauna am 24. September 2026 gemeinsam mit uns zu einem besonderen Erlebnis für Ihre Gäste zu machen.

Die Saunakultur lebt von ihren Traditionen – und gleichzeitig von Menschen, die sie mit neuen Ideen weiterentwickeln. Genau diese Verbindung möchten wir an unserem Aktionstag sichtbar machen. Ob mit bewährten Ritualen, kreativen Programmpunkten oder kleinen Überraschungen: Jeder Betrieb kann das Motto auf seine eigene Weise mit Leben füllen.

Gerhild Neumann

**Geschäftsführerin
Deutscher Sauna-Bund e.V.**





Auch für mich persönlich verbindet sich in diesem Jahr Bewährtes mit Neuem, denn ich begleite den Tag der Sauna erstmals als Geschäftsführerin des Deutschen Sauna-Bundes. Gemeinsam mit Ihnen freue ich mich darauf, Traditionen zu pflegen und gleichzeitig neue Impulse für die Zukunft unserer Saunakultur zu setzen.

Vielen Dank für Ihr Engagement. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Planung und einen erfolgreichen Tag der Sauna 2026!

Gerhild Neumann

Geschäftsführerin,
Deutscher Sauna-Bund e. V.



Kontakt

Tag der Sauna 2026

Daniela Pieper



d.pieper@sauna-bund.de



0521 -966 79-22

Mathilda Baxter-Lewandowski



m.baxter-lewandowski@sauna-bund.de



0521 -966 79-23





Das Motto

Die Sauna blickt auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück. Traditionen, Rituale, Aufgusskultur, Gemeinschaft und Naturverbundenheit bilden die Wurzeln des Saunabadens.

Gleichzeitig entwickeln sich Saunaanlagen kontinuierlich weiter: neue Aufgussformen, moderne Wellnesskonzepte, Digitalisierung, Nachhaltigkeit, Gesundheitsangebote und neue Zielgruppen prägen die Zukunft.

Der Tag der Sauna 2026 lädt dazu ein, beides miteinander zu verbinden: Die Kraft der Tradition bewahren und gleichzeitig mutig neue Wege beschreiten.



Motto-Wahl



Das Motto 2026 „SAUNA. Wurzeln bewahren - Neues gestalten!“ betont, die Wichtigkeit, den kulturellen Ursprung als Halt und Orientierung zu kennen. Wer seine Wurzeln versteht, kann Traditionen bewusst pflegen und hat zugleich eine stabile Basis für Weiterentwicklungen.

Geschichtlich reichen die Ursprünge des Saunabades bis in die Steinzeit zurück (vgl. Chronik Deutscher Sauna-Bund). Das sogenannte Steinschwitzbad – ein Kulturgut früher Jäger- und Bauerngemeinschaften – nutzte vor allem erhitzte Steine, um warme bis sehr heiße Luft zu erzeugen. Diese frühen Formen zeigen, dass Wärme, Reinigung und Regeneration seit jeher fester Bestandteil menschlicher Kultur sind.

Aus dieser Historie entstanden die heute bekannten Saunatraditionen; allen voran aus dem in Finnland stammenden zentralen Element des „Löyly“ – dem ursprünglichen Aufguss mit reinem Wasser. Dieses Ritual bildet die Grundlage, aus der sich der moderne Aufguss, wie er besonders in Deutschland verbreitet ist, ergänzt durch Düfte, ätherische Öle, Eis, Räucherwerk oder Kräutersude, entwickelt.

Es zeigt sich: Saunakultur lebt von historisch kulturellen Wurzeln und bleibt dennoch offen für Neues. Tradition und Innovation bilden gemeinsam die Grundlage für eine lebendige, zeitgemäße Saunaerfahrung.





Ihr Tag der Sauna unter dem Motto „Wurzeln bewahren - Neues gestalten“



Das Motto „SAUNA. Wurzeln bewahren - Neues gestalten!“ bildet den inhaltlichen Rahmen für den Leitfaden zum Tag der Sauna am 24. September 2026. Er verdeutlicht die Verbindung zwischen traditioneller Saunakultur und ihrer modernen Weiterentwicklung. Es wird sichtbar, wie wertvoll es ist, bestehende Wurzeln als Grundlage zu bewahren und gleichzeitig neue Impulse in die Saunapraxis einzubringen.

Der Leitfaden greift dieses Verständnis auf und behandelt zentrale Aspekte, die sowohl geschichtlich als auch praktisch relevant sind. Er beinhaltet Fachtexte von Expertinnen und Experten, die sich mit der Verwendung verschiedenster „Wurzeln“ befassen – im wörtlichen wie im übertragenen Sinne. Dazu gehören Informationen über traditionelle Anwendungen, natürliche Inhaltsstoffe, historische Hintergründe und moderne Interpretationen. Ergänzend bietet der Leitfaden eine Auswahl an Aufguss-Ideen, Rezeptvorschlägen und Ritual-Angeboten, die zeigen, wie alte Praktiken zeitgemäß gestaltet und kreativ erweitert werden können.

Damit liefert der Leitfaden sowohl fachlichen Hintergrund als auch konkrete Anregungen und macht das Motto des Jahres 2026 für Saunabetriebe und Saunagäste gleichermaßen erlebbar.



Die Geschichte der Sauna – Sauna durch die Jahrhunderte

Trotz aller Veränderungen sind die Grundgedanken des Saunierens bis heute dieselben geblieben: Reinigung, Erholung, Gesundheit und Gemeinschaft. Die heutige Saunakultur baut auf einem reichen historischen Erbe auf und entwickelt sich gleichzeitig kontinuierlich weiter – durch neue Angebote, moderne Technik und die sich wandelnden Bedürfnisse der Gäste.

Die folgende Zeitleiste lädt dazu ein, die wichtigsten Stationen der Saunageschichte kennenzulernen. Sie zeigt, wie aus den frühen Formen des Schwitzbades die vielfältige Saunakultur entstanden ist, die wir heute kennen und schätzen.

Der Zeitstrahl kann zudem ausgedruckt (Druckdatei im Medienpaket) und als Informationsangebot für Gäste in Ihrem Saunabetrieb genutzt werden.





SAUNA DURCH DIE JAHRHUNDERTE

Frühzeit (ca. 8000–1000 v. Chr.)

Finnland nach der Eiszeit: es entstehen die ersten einfachen Schwitzräume als Erdgruben oder in Hänge gegrabene Erdhöhlen. Felle oder Holz dienen der Abdeckung. Sie werden zum Wärmen, Reinigen und als Schutz vor dem rauen Klima genutzt.



Frühe Neuzeit (16.–19. Jahrhundert)

Die Sauna wird fester Bestandteil der finnischen Kultur und entwickelt sich immer weiter zu einem Ort der Körperpflege, sozialen Begegnungen und Rituale. Im 18. und 19. Jahrhundert wird das Einheizen nicht nur sauberer, sondern auch effizienter mit der Verbreitung von Saunaöfen mit Schornstein.



Archivbild

Nachkriegszeit (ab 1945)

Die Nutzung von Saunen wird dank elektrischer Saunaöfen vereinfacht. Das Anheizen erfolgt deutlich schneller. Die finnische Saunakultur verbreitet sich nun zunehmend auch in Europa und Nordamerika. In Deutschland gewinnt die Saunakultur ab den 50er Jahren rapide an Popularität.



@huumsauna | Pixabay

Gegenwart

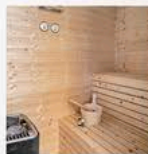
Die Sauna wird weltweit als Wellness- und Gesundheitsangebot anerkannt.

Die finnische Saunakultur wird 2020 zum immateriellem Kulturerbe ernannt (UNESCO).

Eisenzeit bis Mittelalter (ca. 500 v. Chr. – 1500 n. Chr.)

Die Sauna entwickelt sich zu befestigten Gebäuden aus Holz. Zunächst entstehen "Savusaunas", Rauchsaunas ohne Schornstein. Steine werden über Stunden erhitzt, dann lässt man den Rauch abziehen und nutzt die so gespeicherte Wärme. Die Sauna ist ein wichtiger Bestandteil des Alltags und einer der saubersten Orte im Dorf. Aufgrunddessen finden dort unter anderem sogar Geburten und Heilbehandlungen statt, aber auch Reinigungen von Leichnamen vor der Bestattung.

@Pixabay



Industrialisierung und frühes 20. Jahrhundert

Weiterentwicklung zur heute bekannten und beliebten Saunaform durch neuartige Metallöfen und moderne Schornsteinsysteme. Städte und auch Wohnhäuser werden zunehmend mit Saunen ausgestattet - die Anzahl der Saunen steigt.

@heisington | Bahia Bochoit



Spätes 20. Jahrhundert

Immer mehr Wellnessanlagen, Hotels und Fitnesszentren verfügen über Saunen. Parallel zu dieser Entwicklung rücken wissenschaftliche Untersuchungen mögliche gesundheitliche Vorteile des Saunierens in den Fokus.

Entwicklung der Sauna in Deutschland



Die Badstube als Vorläuferin der heutigen Sauna

Bei den slawischen Völkern war das Schwitzbad früh bekannt und gelangte von dort nach Mitteleuropa. Bereits zur Zeit der Merowinger (5.–8. Jahrhundert) finden sich Nachweise für sogenannte Badstuben, die in Aufbau und Funktion der heutigen Sauna ähnelten. Im Mittelalter waren Badstuben weit verbreitet und dienten nicht nur der Körperpflege, sondern auch der Gesundheit, Entspannung und dem gesellschaftlichen Austausch. Öffentliche Badehäuser existierten in nahezu allen größeren Städten, ergänzt durch zahlreiche private Badestuben in Häusern, Dörfern und auf Bauernhöfen.

Die Beliebtheit dieser saunaähnlichen Einrichtungen war über Jahrhunderte hinweg sehr groß und erstreckte sich über alle Bevölkerungsschichten.

● 5.-8. Jh.





Dennoch verschwand die Badstubenkultur zwischen etwa 1700 und 1800 nahezu vollständig. Ursachen waren unter anderem die Ausbreitung von Krankheiten wie Syphilis, mangelnde hygienische Standards sowie moralische und kirchliche Vorbehalte gegenüber dem gemeinschaftlichen Baden. Einige ehemalige Badehäuser blieben zwar erhalten, wurden jedoch nur noch zum Räuchern, Dörren oder für andere landwirtschaftliche Zwecke genutzt.

Erst im 20. Jahrhundert wurde die Sauna in Deutschland wieder eingeführt. Die ersten Anlagen entstanden bereits in den 1920er- und 1930er-Jahren, häufig als Sport- oder Gesundheitssaunen. Nach dem Zweiten Weltkrieg begann ein regelrechter Aufschwung: Die Zahl öffentlicher Saunabäder stieg von etwa 1.000 im Jahr 1960 auf rund 2.500 im Jahr 1970 und auf über 5.000 im Jahr 1980 an.

Seit den 1980er-Jahren veränderte sich der Markt durch Reformen im Gesundheitswesen und zunehmenden Wettbewerb. Dennoch blieb die Sauna ein wichtiger Bestandteil von Gesundheits- und Freizeitangeboten. Anfang der 2000er-Jahre standen in Deutschland etwa 10.000 öffentliche Saunaanlagen zur Verfügung, darunter Anlagen in Hotels, Fitnessstudios und Sportstätten. Hinzu kamen rund 1,3 Millionen private Haussaunen.

Die Sauna hat sich damit von einer jahrtausendealten Schwitzbad-Tradition über die mittelalterliche Badstube bis hin zu einem modernen Gesundheits- und Wellnessangebot entwickelt. Heute nutzen rund 30 Millionen Deutsche regelmäßig die Sauna, wobei neben gesundheitlichen Aspekten vor allem Entspannung und Wellness im Vordergrund stehen.

Saunarituale

als ganzheitliches Wellness-
konzept zwischen Tradition,
Gesundheit & Gemeinschaft



Saunarituale haben sich in den vergangenen Jahren zu einem festen Bestandteil moderner Wellnesskonzepte entwickelt. Sie verbinden klassische Formen des Saunierens mit kulturellen, pflegenden und sozialen Elementen und bieten den Gästen ein ganzheitliches Erlebnis, das über die reine Wärmeanwendung hinausgeht. Grundlegend basiert der Begriff des Rituals auf einer formalisierten, wiederkehrenden Handlung mit symbolischem Gehalt, die nach bestimmten Regeln abläuft und häufig durch festgelegte Gesten oder Abläufe strukturiert ist. Solche Rituale erfüllen laut Ritualforschung wichtige Funktionen im menschlichen Alltag, da sie Orientierung geben, Gemeinschaft fördern und emotionale Sicherheit vermitteln.

Im Kontext von Saunaanlagen übernehmen Rituale daher eine doppelte Rolle. Einerseits erweitern sie das klassische Angebot um erlebnisorientierte Komponenten, andererseits sprechen sie gezielt psychosoziale Bedürfnisse der Gäste an. Viele Besucher suchen heute nicht mehr nur Entspannung, sondern auch ein gemeinschaftliches Erlebnis sowie neue Eindrücke. Ritualisierte Anwendungen fördern die Interaktion zwischen den Teilnehmern und schaffen eine gemeinsame Erfahrung, die zur Kundenbindung und zur Attraktivitätssteigerung moderner Wellnessanlagen beiträgt.





| Römisches Schlammbadritual



Die Formen von Saunaritualen sind vielfältig und spiegeln unterschiedliche kulturelle Traditionen wider. Ein Beispiel stellt das römische Schlammbadritual dar, bei dem der Körper mit mineralhaltigem Schlamm bedeckt wird, der unter Wärmeeinwirkung trocknet und anschließend wieder befeuchtet wird. Durch diesen Wechsel entsteht ein intensiver Peelingeffekt, der die Haut reinigt und die Durchblutung fördert. Bereits in der Antike wurden ähnliche Anwendungen medizinisch empfohlen, was die lange Tradition solcher Verfahren verdeutlicht.

Finnisch-karelisches Vasta-Ritual |

Einen anderen kulturellen Ursprung hat das finnisch-karelische Vasta-Ritual, das auf der Tradition der Rauchsauna basiert. Hierbei werden Birkenzweige eingesetzt, mit denen die Haut leicht geschlagen und stimuliert wird. Diese mechanische Reizung fördert die Durchblutung und unterstützt Stoffwechselprozesse sowie die Immunabwehr. Eine vergleichbare, jedoch intensivere Form findet sich im russischen Wenik-Ritual der Banja, bei dem neben den Birkenzweigen auch Aufgüsse sowie Peelings, beispielsweise mit Honig und Salz, zum Einsatz kommen. Beide Rituale verdeutlichen, wie eng körperliche Reize und traditionelle Praktiken miteinander verbunden sind.



| Hamam-Ritual



Neben den nord- und osteuropäischen Traditionen spielen auch orientalische Anwendungen eine wichtige Rolle im Wellnessbereich. Das Hamam-Ritual kombiniert Dampfbad, intensive Reinigung und Massage. Besonders charakteristisch ist die Seifenschaummassage auf einem erwärmten Stein, die zusammen mit Peelings und Wassergüssen eine tiefgehende Hautreinigung und Muskelentspannung bewirkt. Auch moderne Varianten wie das Bierbad zeigen, wie traditionelle Elemente neu interpretiert werden können. Hierbei werden dem Badewasser Bierbestandteile zugesetzt, denen eine beruhigende und hautpflegende Wirkung zugeschrieben wird.

Indianisches Schwitzhüttenritual |

Eine besondere Stellung nimmt das indianische Schwitzhüttenritual ein, das nicht nur körperliche, sondern auch spirituelle Aspekte umfasst. Die Schwitzhütte dient als Ort der Reinigung von Körper, Geist und Seele und ist eng mit Meditation und rituellen Handlungen verbunden. Dieses Beispiel macht deutlich, dass Saunarituale häufig weit über rein körperliche Anwendungen hinausgehen und auch kulturelle sowie spirituelle Dimensionen beinhalten.





Physische & psychologische Erweiterung der klassischen Sauna-Erfahrung

Neben ihrer kulturellen Vielfalt zeichnen sich Saunarituale durch eine Kombination unterschiedlicher Wirkfaktoren aus. Thermische Reize durch Hitze und Dampf, mechanische Einwirkungen durch Peelings oder Zweiganwendungen sowie aromatische Komponenten durch Kräuter und Essenzen wirken zusammen und können positive Effekte auf den Körper haben. Dazu zählen unter anderem die Förderung der Durchblutung, die Unterstützung der Hautreinigung, die Entspannung der Muskulatur sowie eine mögliche Stärkung des Immunsystems. Gleichzeitig entfalten Rituale auch psychologische Wirkungen, indem sie Stress abbauen, Achtsamkeit fördern und ein Gefühl von Gemeinschaft vermitteln.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Saunarituale eine bedeutende Erweiterung klassischer Saunaanwendungen darstellen. Sie verbinden traditionelle Praktiken mit modernen Wellnesskonzepten und sprechen sowohl körperliche als auch psychische Bedürfnisse an. Durch ihre strukturierte und erlebnisorientierte Gestaltung tragen sie maßgeblich dazu bei, den Saunabesuch intensiver und ganzheitlicher zu gestalten, wodurch sie im heutigen Wellnessmarkt eine zentrale Rolle einnehmen.





Die Zukunft des Wohlbefindens

Die Sauna befindet sich im Wandel. Nie zuvor war das Bedürfnis nach Entschleunigung so groß – und gleichzeitig die Nachfrage nach emotionalen Erlebnissen. Welche Erwartungen haben die Saunagäste von morgen?

Die Erwartungen von Saunagästen verändern sich spürbar. Während die Sauna traditionell für Entspannung und Gesundheit stand, suchen viele Besucher heute nach einem ganzheitlichen Wohlfühlerlebnis. Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie Entschleunigung, Achtsamkeit, Gesundheitsvorsorge, Schlafqualität und mentale Regeneration. Gleichzeitig wächst die Nachfrage nach besonderen Erlebnissen und sozialem Austausch.



Ein wichtiger Treiber ist die zunehmende Digitalisierung des Alltags. Viele Menschen nutzen den Saunabesuch bewusst als „Digital Detox“ – als Auszeit von Smartphone, E-Mails und ständiger Erreichbarkeit. Die Sauna wird damit zum Rückzugsort, an dem Ruhe, Achtsamkeit und Regeneration im Vordergrund stehen.

Auch der Gesundheitsaspekt gewinnt weiter an Bedeutung. Gäste möchten nicht nur entspannen, sondern aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun. Studien bringen regelmäßiges Saunieren unter anderem mit positiven Effekten auf Stressbewältigung, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Schlafqualität in Verbindung.





Neuartige Erlebnisse |

Gleichzeitig entwickelt sich die Sauna zunehmend zu einem Erlebnisraum. Insbesondere jüngere Zielgruppen schätzen gemeinsame Rituale, Eventformate und kreative Aufgüsse. Showaufgüsse kombinieren Wärme, Düfte, Musik und Choreografie zu multisensorischen Erlebnissen und erfreuen sich wachsender Beliebtheit.



Die Zukunft gehört daher nicht ausschließlich der stillen Wellness oder der Eventsauna. Erfolgreiche Anlagen werden beide Bedürfnisse bedienen: Orte der Ruhe und Regeneration ebenso wie emotionale Gemeinschaftserlebnisse. Die Sauna der Zukunft wird damit mehr denn je ein Ort für ganzheitliches Wohlbefinden sein – zwischen Achtsamkeit, Gesundheitsvorsorge und Erlebniskultur.

Neue Zielgruppe in der Sauna

Showaufgüsse erobern die Kabinen

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich die Saunakultur in Mitteleuropa erweitert und verändert. Während der Saunabesuch traditionell vor allem mit Gesundheitsprävention, Ruhe und Körperreinigung verbunden wird, entwickelt sich die Sauna erweiternd zu einem erlebnisorientierten Freizeitangebot. Eine zentrale Rolle in diesem Transformationsprozess spielt der sogenannte Showaufguss, der sowohl neue Zielgruppen erschließt als auch bestehende Nutzungsformen erweitert.

Der klassische Saunaaufguss erfüllte ursprünglich funktionale Zwecke, insbesondere die Erhöhung von Luftfeuchtigkeit und Temperatur sowie die Verbesserung der Luftzirkulation im geschlossenen Saunaraum. Im Laufe des 20. Jahrhunderts entwickelte sich daraus eine ritualisierte und standardisierte Praxis, die vor allem im deutschsprachigen Raum etabliert wurde. Mit der schrittweisen Integration von Musik, Licht, Choreografie und thematischen Inszenierungen entstand schließlich der Showaufguss als eigenständige Form, die als performatives Format verstanden werden kann und gezielt emotionale sowie unterhaltende Elemente in den Vordergrund stellt.





Junge Saunagänger wollen “mehr” |

Die Saunakultur befindet sich auch im Hinblick auf ihre Zielgruppen im Wandel. Während traditionelle Saunaangebote vor allem gesundheitsorientierte Besucher mittleren und höheren Alters ansprachen, entdecken zunehmend jüngere Menschen die Sauna als Ort der Erholung und Freizeitgestaltung.



Insbesondere jüngere Menschen werden durch die Integration von Musik, Dramaturgie und Eventcharakter angesprochen, da diese Elemente den Erwartungen einer erlebnisorientierten Freizeitgestaltung entsprechen. Showaufgüsse folgen damit allgemeinen Entwicklungen der „Experience Economy“, in der Konsum nicht mehr ausschließlich funktional, sondern zunehmend emotional geprägt ist. Zugleich verwandeln sie den Saunabesuch in ein kollektives Erlebnis, das sich von der klassischen, eher individuellen Nutzung unterscheidet. Dies wird unter anderem durch internationale Wettbewerbe sichtbar, bei denen Showaufgüsse als inszenierte Darbietungen einem größeren Publikum präsentiert werden und damit den Charakter eines Events annehmen. Die internationale Verbreitung und Standardisierung dieser Formate trägt zusätzlich dazu bei, dass Showaufgüsse zunehmend global wahrgenommen werden und kulturelle Austauschprozesse fördern.

Während die traditionelle Sauna als ein egalitärer Raum ohne ausgeprägte Hierarchien gilt, entsteht bei Showaufgüssen eine klare Trennung zwischen den Aufgussmeistern und dem Publikum. Diese „Theatralisierung“ des Saunaraums führt zu einer Verschiebung vom individuellen und kontemplativen Erleben hin zu einer kollektiven, inszenierten Erfahrung. Der gesundheitliche Nutzen der Sauna bleibt dabei zwar bestehen, wird jedoch zunehmend durch emotionale, ästhetische und soziale Dimensionen ergänzt.

| Ökonomische Perspektive

Auch aus ökonomischer Perspektive hat diese Entwicklung Bedeutung. Durch die Erschließung neuer Zielgruppen gewinnen Saunaanlagen an Attraktivität und Differenzierungsmöglichkeiten innerhalb des wachsenden Wellnessmarktes. Erlebnisorientierte Angebote wie Showaufgüsse können die Aufenthaltsdauer erhöhen, zusätzliche Einnahmequellen schaffen und die Wettbewerbsfähigkeit von Einrichtungen stärken.

Insgesamt fungieren Showaufgüsse als zentraler Innovationsmotor der modernen Saunakultur. Sie transformieren ein traditionell funktionales Ritual in ein multisensorisches Erlebnisformat und erschließen damit neue Zielgruppen, insbesondere jüngere und erlebnisorientierte Besucher. Gleichzeitig entwickelt sich die Sauna zu einem hybriden Raum, in dem gesundheitliche, soziale und unterhaltungsbezogene Aspekte miteinander verbunden werden. Dabei sollte jedoch der gesundheitliche Kern der Saunakultur nicht aus den Augen verloren werden. Der klassische Aufguss und seine präventiv-medizinische Funktion bilden weiterhin die Grundlage des Saunierens, sodass auch im Kontext von Showaufgüssen bestehende Qualitätsstandards und Richtlinien berücksichtigt werden müssen.





Aktionsideen

Themenbereich “Wurzeln” im Sinne von Geschichte und Zukunft

- **Sauna-Quiz**

In dem Medienpaket finden Sie ein PDF mit dem Titel “Quiz - Geschichte der Sauna”. Laden Sie Sauna-Gänger zu einem kleinen Quiz-Spiel ein!

Sie können die Fragen durch Mitarbeitende stellen, aber auch die Fragebögen ausdrucken und ausfüllen lassen.

Eine attraktive Ergänzung für Ihre Gäste wären kleine Gewinne, z.B. ein Gratis Wurzelgetränk (Ideen Seite 38) oder Vergleichbares. Unter allen Gästen, die 100% richtige Antworten haben, könnte man zusätzlich eine Verlosung für beispielweise ein Tagesticket machen.

- **Aufguss “Zeitreise”**

Mit Hilfe des Zeitstrahls und der Geschichte des Saunierens in Deutschland können Sie einen Aufguss kreieren, der Ihre Gäste mit auf Zeitreise nimmt. Der/die Aufgießende könnte grob die Stationen der Entwicklungsgeschichte erklären und diese mit aufregenden Düften begleiten.

- **Achtsamkeit/ Mediation “Schweißtropfen”**

Ebenfalls im Medienpaket finden Sie ein PDF “Meditation - Die Reise eines Schweißtropfens”. Dies beinhaltet eine geführte Meditation, in der die Saunagäste angeleitet werden, sich einer Art Traumreise hinzugeben und den Alltag einmal völlig zu vergessen. Ein/e Saunameister/in kann diese den Saunagästen mit ruhiger Stimme vortragen. Die Geschichte kann mit einem Aufguss verbunden werden, könnte aber auch unabhängig in den Tagesplan eingebaut werden.

• Wunschbaum

Auf den vorangegangenen Seiten haben wir die Entwicklung hin zu hybriden Sauna-Modellen aufgezeigt - der Trend zeigt steigende Interesse an Erlebnisaufgüssen, während gleichzeitig auch weiterhin der Wunsch nach Regeneration und Erholung erhalten bleibt. Wie sieht das im eigenen Betrieb aus? Was sind die Wünsche der eigenen Gäste?

Im Medienpaket finden Sie die PDF-Datei "Wunschbaumkarte". Diese können Sie mehrfach ausdrucken und z.B. im Foyer auslegen (Stifte nicht vergessen 😊). Wenn Sie einen Baum haben oder eine andere geeignete Pflanze, können Sie die Karten mit Bindfäden versehen und die Gäste diese in den "Wunschbaum" hängen lassen. Alternativ geht natürlich auch ein Wunschkasten. Ein Hinweisplakat finden Sie als PDF mit der Bezeichnung "Wunschbaum Hinweis".

Sammeln Sie direkte und ehrliche Stimmen direkt von Ihren Gästen und sehen Sie, welche Art des Saunierens bevorzugt wird. Erhalten Sie ein Stimmungsbarometer, das Sie in zukünftige Planungen einbeziehen können.



Symbolbild @canva KI





Wurzeln und Gesundheit – Knollen und Co.

Sinnbild für Herkunft, Halt und Wachstum

Wurzeln zählen zu den kraftvollsten Symbolen der Natur. Sie stehen für Herkunft, Beständigkeit und die Fähigkeit, sich zu entwickeln. Während sie Pflanzen im Boden verankern und mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgen, symbolisieren sie im übertragenen Sinn die Grundlagen, aus denen Menschen, Gemeinschaften und Kulturen ihre Stärke beziehen.



An erster Stelle stehen Wurzeln für Ursprung und Herkunft. Sie verweisen auf den Anfang eines Weges, auf Traditionen, Erfahrungen und Werte, die über Generationen weitergegeben werden. Wer seine Wurzeln kennt, versteht besser, woher er kommt, und kann Entwicklungen und Veränderungen bewusster einordnen.

Zugleich sind Wurzeln ein Symbol für Halt und Verbundenheit. Sie schaffen Stabilität und geben Sicherheit – sei es in familiären Beziehungen, kulturellen Traditionen oder gesellschaftlichen Gemeinschaften. Eine feste Verwurzelung ermöglicht es, auch in bewegten Zeiten Orientierung zu bewahren und offen für Neues zu bleiben.

Darüber hinaus stehen Wurzeln für Kraft und Versorgung. Sie bilden die Grundlage für Wachstum, indem sie Wasser und Nährstoffe aufnehmen und weiterleiten. In diesem Sinne stehen sie sinnbildlich für die Quellen, aus denen Menschen Energie, Wissen und Inspiration schöpfen, um sich weiterzuentwickeln.

Auch auf spiritueller Ebene kommt Wurzeln eine besondere Bedeutung zu. Sie verkörpern innere Überzeugungen, Werte und Lebensziele, die Orientierung geben und dabei helfen, trotz Veränderungen den eigenen Standpunkt nicht zu verlieren.

Nicht zuletzt stehen Wurzeln für Gemeinschaft und kulturelle Identität. Sie verbinden Menschen mit ihrer Familie, ihrer Heimat und ihren Traditionen. Wer seine Wurzeln pflegt und wertschätzt, schafft zugleich ein stabiles Fundament, auf dem Neues entstehen kann.

Wurzeln sind somit nicht nur physische Strukturen, sondern universelle Symbole für Kraft, Halt und Lebensgrundlage – für Individuen und ganze Gesellschaften gleichermaßen.

(vgl. Quellenangaben „Wurzeln als Sinnbild“)





Wurzeln in der Sauna

als ätherisches Öl oder Natursud



Exkurs: ätherisches Öl

Was genau sind ätherische Öle? Um ein besseres Verständnis für die Nutzung von ätherischen Ölen zu erhalten, ist ein Basiswissen durchaus nützlich. Ätherische Öle sind komplexe, flüchtige, fettliebende Stoffgemische, die von Pflanzen gebildet und in spezialisierten Strukturen wie Drüsenhaaren, Ölzellen, Sekretgängen oder Harzkanälen gespeichert werden. Sie bestehen überwiegend aus natürlichen organischen Verbindungen (z. B. Monoterpene, Sesquiterpene) und deren sauerstoffhaltigen Derivaten sowie aus weiteren aromatischen Verbindungen.

Diese Stoffe sind bei Raumtemperatur meist flüssig, wasserunlöslich, jedoch gut in organischen Lösungsmitteln löslich. Charakteristisch ist ihr intensiver Geruch sowie ihre hohe Flüchtigkeit, die es ermöglicht, dass ihre Inhaltsstoffe leicht in die Gasphase übergehen und olfaktorisch wahrgenommen werden können.

Die Herstellung von ätherischem Öl geschieht üblicherweise durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung (vor allem bei Zitruschalen) oder Lösungsmittlextraktion.



ätherisches Öl aus Wurzeln |

Ätherische Öle aus Wurzeln weisen häufig ein intensives, erdiges und holziges Duftprofil auf. Dies korreliert mit ihrem hohen Anteil an Sesquiterpenen und oxygenierten Sesquiterpenen, die im Vergleich zu Monoterpenen eine geringere Flüchtigkeit besitzen. Dadurch sind diese Öle häufiger den Basisnoten in der Parfümerie zuzuordnen.

Wurzelöle bestehen aus komplexen Gemischen unterschiedlicher Stoffklassen, darunter Sesquiterpene, Alkohole, Ketone und Säuren. Im Vergleich zu Blatt- und Blütenölen enthalten sie häufiger schwerere Moleküle, was zu einer langsameren Verdunstung und längeren Persistenz des Aromaprofils führt.

Die Gewinnung ätherischer Öle aus Wurzeln erfolgt überwiegend durch Wasserdampfdestillation. Im Vergleich zu oberirdischen Pflanzenteilen ist die Ausbeute häufig geringer. Studien zeigen, dass Umweltfaktoren wie Bodenbeschaffenheit und Mikrobiom die Ölproduktion in Wurzeln signifikant beeinflussen.

Aufgrund des höheren Anteils weniger flüchtiger Verbindungen zeigen Wurzel-ätherische Öle eine geringere Verdunstungsgeschwindigkeit. Dies führt zu einer längeren olfaktorischen Wahrnehmbarkeit im Vergleich zu zitrus- oder blütenbasierten ätherischen Ölen.





| Wurzeln für Natursude (Tee, Kneipp- & Fußbäder)

Wurzeln eignen sich auch wunderbar für zahlreiche Anwendungsbereiche. Als Natursud können sie als Tee aufgegossen werden, aber auch Kneippanwendungen und Fußbäder sind denkbar.

Natursud bezeichnet einen Aufgussansatz, der aus natürlichen Pflanzenbestandteilen wie Kräutern, Blüten, Rinden, Früchten, Nadeln oder eben Wurzeln hergestellt wird. Durch Auskochen oder Ziehenlassen werden Duft-, Farb- und Inhaltsstoffe an das Wasser abgegeben.

Natursude ermöglichen ein besonders naturverbundenes Saunaerlebnis und bringen die charakteristischen Eigenschaften der verwendeten Pflanzen auf sanfte Weise zur Geltung.

| Hinweise Natursude

Die Zubereitung eines Natursuds bedarf etwas Geduld. Die Dauer des Köchelns bestimmt die Qualität des entstehenden Suds:

- Wurzeln meist zerkleinern oder in Scheiben schneiden
- 10–20 Minuten in heißem Wasser köcheln (hartfaserige Wurzeln brauchen länger)
- Abseihen und nach Wunsch mit Kräutern kombinieren

Mehr dazu im Fachartikel **“Wurzeln in der Saunakultur - Impulse für naturbasierte Aufgüsse und Ritualgestaltung”** von *Sigrun Schörner* (Seiten 30 - 32).

Wichtige Sicherheitshinweise

- Pflanzen immer sicher bestimmen – einige Wurzeln sind giftig (z.B. Schierling, Eisenhut, Hahnenfußgewächse).
 - bei Schwangerschaft, Medikamenten oder Vorerkrankungen vorher fragen, welche Pflanzen geeignet sind.
 - einige Wurzeln (z.B. Süßholz, Enzian, Kalmus) nur sparsam verwenden.
-



Unsere Stimme aus der Branche: Sigrun Schörner

Sigrun Schörner ist mit dem Deutschen Sauna-Bund schon seit ihrem Saunameisterlehrgang im Jahre 2017 verbunden.

Zu diesem Zeitpunkt war sie in der Therme Bad Steben tätig, wechselte dann aber für acht Jahre nach Bad Staffelstein in die Obermain Therme, um nun wieder zu ihren Wurzeln in Bad Steben zurückzukehren.

Gebürtig stammt sie aus dem Hofer Umland und ist der Saunakultur bereits langjährig zugewandt, schon bevor sie sich als Quereinsteigerin an eigene Aufgüsse wagte.

Dank zahlreicher Weiterbildungen und ihrer Tätigkeit als Jurymitglied bei Aufgusswettbewerben wie der Deutschen Aufgussmeisterschaft, ist Sigrun immer über neue Trends und Entwicklungen in der Branche informiert.

Qualitativ hochwertige Aufgüsse, gerne mit naturbasierten Material, sind ihr Steckenpferd und sie strebt an, ihren Saunagästen ein ganzheitliches Sauna-Erlebnis zu bieten. Ein Aufguss-Favorit von ihr ist zum Beispiel das lettische "Pirts-Ritual", das neben dem Schwitzen und der Arbeit mit besonderen Düften auch sanfte Massagen und den Einsatz von Zweigbündeln umfasst.

Lesen Sie im Folgenden den Fachartikel "Wurzeln in der Saunakultur - Impulse für naturbasierte Aufgüsse und Ritualgestaltung" von Sigrun Schörner.



Wurzeln in der Saunakultur

Impulse für naturbasierte Aufgüsse & Ritualgestaltung

Wenn wir in der Sauna mit Aromen arbeiten, stehen oft ätherische Öle, Kräuter, Blüten, Hölzer und Harze im Mittelpunkt. Sie sind sichtbar, leicht zugänglich und ihre Düfte entfalten sich schnell im warmen Dampf. Doch ein wichtiger Teil der Pflanze bleibt oft verborgen: die Wurzel.

Wurzeln wachsen im Dunkeln, tief in der Erde. Sie verankern die Pflanze im Boden, nehmen Wasser und Mineralstoffe auf und speichern Energie. In vielen Kulturen gelten sie deshalb als Symbol für Erdung, Stabilität und innere Kraft. Diese symbolische Bedeutung lässt sich auch in der Saunakultur aufgreifen – besonders dann, wenn Aufgüsse nicht nur als Duftmoment, sondern als ganzheitliches Erlebnis verstanden werden. Mit Achtsamkeit durchgeführte Saunarituale können Menschen nachhaltig berühren.

Wer mit Wurzeln arbeitet, sollte auch den richtigen Zeitpunkt der Ernte kennen. Die meisten Wurzeln werden traditionell im Spätherbst oder im zeitigen Frühjahr gesammelt – also dann, wenn sich die Pflanze oberirdisch zurückgezogen hat oder noch nicht wieder ausgetrieben ist. In dieser Phase konzentrieren sich viele der gespeicherten Nähr- und Inhaltsstoffe besonders stark in der Wurzel. Für naturverbundene Anwendungen bedeutet das: Die Pflanze gibt einen Teil ihrer gespeicherten Kraft aus der Tiefe der Erde an uns weiter.

Wer bereits versucht hat, Wurzeln direkt über einen Sud im Aufguss einzusetzen, stellt jedoch häufig fest, dass das Dufterlebnis überraschend schwach bleibt. Das liegt weniger an der Zubereitung als an den Eigenschaften der Pflanzen selbst. Viele aromatische Inhaltsstoffe von Wurzeln sind schwer flüchtig oder kaum wasserlöslich. Selbst wenn ein Sud sorgfältig angesetzt und gefiltert wird, gelangen nur wenige Duftstoffe mit dem Wasserdampf in die Sauna. Das Ergebnis kann deshalb deutlich dezenter ausfallen als erwartet.

Mein Tipp: Bindet Wurzeln doch mal als Teil eines ganzheitlichen Ritualkonzeptes in das Saunaerlebnis ein.

Es geht darum, Pflanzen mit allen Sinnen erfahrbar zu machen. Duft, Wärme, Atmosphäre und kleine Rituale greifen ineinander und erzählen gemeinsam eine Geschichte. Wurzeln eignen sich dafür besonders gut, weil sie symbolisch für Erdung, Ruhe und Regeneration stehen – Qualitäten, die viele Gäste nach einem intensiven Saunagang bewusst wahrnehmen möchten.

Ein runder Aufguss kann daher so gestaltet werden, dass das Thema „Wurzel“ zunächst atmosphärisch aufgegriffen wird: durch eine kurze Einführung, durch das Zeigen verschiedener Wurzeln oder durch eine kleine Geschichte über die verborgene Kraft der Pflanzen unter der Erde. Während des Aufgusses selbst kann der Fokus weiterhin auf bewährten Aromen liegen, die sich im Dampf zuverlässig entfalten.

Der eigentliche Wurzelmoment folgt anschließend.

Im Nachgang zur Sauna kann im Vorraum oder im Ruhebereich den Gästen zum Abschluss des Rituals ein warmes Getränk gereicht werden, das aus Wurzeln hergestellt wird. Dadurch wird das Thema nicht nur über den Geruchssinn, sondern auch über Geschmack und Körperwahrnehmung erlebbar. Gleichzeitig entsteht ein ruhiger, verbindender Moment nach dem Aufguss.

Ein traditionelles Beispiel ist Muckefuck – ein Getränk, das schon seit Jahrhunderten als Kaffeeersatz bekannt ist, besonders in Zeiten, in denen echter Kaffee rar oder teuer war. Der Name geht vermutlich auf das französische „mocca faux“ zurück, was so viel bedeutet wie „falscher Kaffee“. Muckefuck wird klassisch aus gerösteten Zichorien- und Löwenzahnwurzeln hergestellt. Diese Wurzeln entwickeln beim Rösten ein angenehm bitteres, erdiges Aroma, das sehr gut zu einem naturbasierten Saunaritual passt.

Muckefuck aus gerösteter Zichorienwurzel hat einen malzigen, leicht kaffeeartigen Geschmack, wirkt angenehm wärmend und kommt ganz ohne Koffein aus. Dieser Trank passt hervorragend zu Aufguss-Themen wie z.B. *„Die Kraft der Wurzeln“*, *„Verborgene Schätze unserer Pflanzen“*, oder *„Natur & Boden“*. Die Gäste erleben dabei einen warmen, bodenständigen Ausklang, der das Naturthema des Aufgusses auf einfache Weise vertieft.

Auch ein Löwenzahnwurzel-Muckefuck kann einen schönen Abschluss bilden. Er hat eine leicht herbe, erdige Note und wird traditionell mit Vitalität und Erneuerung verbunden. Besonders gut passt er zu Aufgüssen mit Themen wie z.B. *„Frühlingskraft“*, *„Wildkräuter“* oder *„Die Kraft der Wiese“*. Hier verbindet sich die Idee der aufbrechenden Natur mit einem Getränk, das aus einer der bekanntesten Wildpflanzen unserer Landschaft gewonnen wird.



Tipp:

Löwenzahn-Muckefuck kann man bei vielen Anbietern von Naturkost oder Veganernährung erwerben.

Zum Beispiel „Sonnentor“ liefert dazu noch 3 spannende Rezepte unter:

[SONNENTOR LÖWENZAHNKAFFEE](#)

Lieber von Grund auf selbst machen? Unter Rezepte findet ihr das beste Vorgehen!

Eine ganz andere, sehr harmonische Variante ist die Goldene Milch. Dieses warme Getränk mit Kurkuma, Ingwer und Gewürzen stammt aus der ayurvedischen Tradition und wirkt wohltuend und ausgleichend. Sie eignet sich besonders gut als Abschluss von meditativen oder entspannenden Ritualen, etwa bei Themen wie z. B. „Innere Balance“, „Sonnenenergie“ oder „Ayurveda & Sauna“. Die würzige Wärme der Goldenen Milch unterstützt das Gefühl von Ruhe und Geborgenheit nach dem Saunagang.

Das Reichen eines solchen Getränks verändert die Atmosphäre spürbar. Der Aufguss endet nicht abrupt mit dem Verlassen der Sauna, sondern geht in einen ruhigen Ausklang über. Gäste bleiben noch einen Moment zusammen stehen, nehmen bewusst einen Schluck, kommen wieder im Alltag an. Genau diese kleinen Rituale sind es, die aus einem guten Aufguss ein nachhaltiges Erlebnis machen.

Die Arbeit mit Pflanzen – besonders mit ihren oft übersehenen Teilen wie den Wurzeln – eröffnet Saunameisterinnen und Saunameistern eine spannende kreative Ebene. Über den klassischen Duftmoment hinauszugehen lohnt sich.

Mein Tipp: Kreiert achtsame Rituale, die Naturwissen, Sinneserfahrung und Gastfreundschaft miteinander verbinden.

Wer beginnt, Pflanzen nicht nur als Duftträger, sondern als Teil einer Geschichte zu betrachten, entdeckt schnell eine neue Tiefe im Aufguss. Aus einfachen Zutaten entstehen stimmige Rituale, die Gäste berühren und in Erinnerung bleiben.

Wurzeln erinnern uns daran, wo alles beginnt. Und vielleicht ist genau das eine der schönsten Aufgaben eines Saunarituals: Den Menschen für einen Moment wieder mit diesem Ursprung zu verbinden – mit Wärme, mit der Natur und ein kleines Stück weit auch mit sich selbst.



Buchtipps

Simone Detto:

Die Kraft der Wurzeln

– Verborgene Schätze unserer Heilpflanzen

Ulmer Verlag

ISBN 978-3-8186-2095-0



Die Ingwerwurzel im Aufguss

Mario Theis | Kräuterei Dampfenmanufaktur



Mario Theis von der Kräuterei Dampfenmanufaktur teilt eine Aufguss-Idee mit uns

“ Seit einigen Jahren trockne ich auf schonendste Weise Ingwer und Ingwerkurkumatrester zur Verwendung auf meinen Kräuterdampfen zur Einatmung und zur Herstellung von Aufgussud in der Sauna.

Den Trester erhalte ich von meinem Freund Bens Ginger aus Holzkirchen bei München. Die Ware ist biozertifiziert.

Für den Sud werden von ca. 300 gr. Trockenware die ätherischen Öle in lauwarmen Wasser für ca. 3 h gelöst, abgeseiht und der Sud kann dann direkt auf die heißen Steine gegeben werden.

Eine dritte Runde mit ätherischen Ingwer-Öl in Eis oder ein Ingwershot als Getränk verfeinern den Abschluss des Aufgusses.

Musik und sanfte Wedeltechnik runden die Zeremonie ab.

”



Ingwer - allgemeine Informationen

lat. Zingiber officinale

Weitere Namen: Immerwurzel, Ginger, Indisch: „Göttliches Feuer“

Astrologische Zuordnung: Sonne, Mars, etwas Uranus

Signatur:

- Sonne: rote gelbe Blüte, gelbe Wurzel, erwärmende Wirkung, ätherische Öle, aromatischer Geschmack
- Mars: scharfer Geschmack, Blütenkolben, der an einen Penis erinnert, rote/gelbe Blüte
- Uranus: Mittel gegen festgefahrene Zustände, besonders in der zweiten Lebenshälfte, bei Vatazuständen (mental: innere Unruhe, kreisende Gedanken, Schlafstörungen und Nervosität | körperlich: trockene Haut, kalte Hände und Füße, Blähungen sowie Gelenkknacken oder -schmerzen)

Anwendungsgebiete von Ingwer (körperlich)

- Herz
- Milz
- Lunge
- Lunge-Dickdarmsystem
- Verdauung: Magen, Darmsanierung, Blähungen, senkt Cholesterinspiegel, Schwangerschaftserbrechen (Vorsicht: ist auch Wehen auslösend!),
- Schwäche nach der Geburt, verbessert die Milchqualität während der Stillzeit
- Aphrodisiakum für Männer (erregt die Libido mit schmerzhafter Erektion)
- Wechseljahresbeschwerden (oben heiß, unten kalt)
- Augen
- Rheuma
- Krebs, hilft Nebenwirkungen der Chemotherapie zu lindern (Brechreiz)
- Altersheilmittel ähnlich Ginseng
- Abwehr
- Fieber
- Krämpfe
- Ohnmachtsanfälle
- Delirium
- Antibakteriell, blutreinigend, appetitanregend, Wehen auslösend

Extra-Tipp:

Wie bei Engelwurz ist die Kombination mit Zucker besonders empfehlenswert (Alchemie: Sulfur und Sal in Harmonie)!



Kräuterei®
Dampfofenmanufaktur

Unser Tipp

Kräuterei Dampfofenmanufaktur

Besucht die Website und den Online-Shop - hier findet Ihr noch mehr spannende Informationen zu Kräutern und Wurzel:

dampfofenmanufaktur.de





KULINARISCHE VORSCHLÄGE

Gesundheitliche Vorteile von Wurzelgemüse im Allgemeinen

- Viele Wurzelgemüsearten (z.B. Möhren, Pastinaken, Rote Bete) enthalten hohe Mengen an Ballaststoffen, was die Verdauung unterstützt.
- Sie liefern wichtige Vitamine, etwa Beta-Carotin (in Karotten), dass der Körper in Vitamin A umwandelt.
- Sie enthalten Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Betalaine in Roter Bete), die antioxidativ wirken und entzündungshemmend sein können.
- Durch schonende Zubereitung (z.B. Rösten, Kochen) bleiben viele Nährstoffe erhalten, und man braucht nicht viel Fett für den Geschmack.

Essen/ Snacks

1. Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Honig, Thymian und Kümmel

- Zutaten: verschiedenes Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Pastinaken, Rote Bete), Olivenöl, Honig, frischer Thymian, Kümmel.
- Zubereitung: Das Gemüse wird gewürfelt, mit Öl, Honig und Gewürzen vermischt, auf einem Blech oder in einer Fettpfanne im Ofen geröstet, bis es weich und leicht karamellisiert ist.
- eignet sich als Beilage, aber auch kleines Hauptgericht

2. Japanische Kenchin-Jiru (Wurzelgemüse-Suppe)

- Zutaten: Burdock-Wurzel (Gobo), Daikon (weißer Rettich), Süßkartoffel oder normale Kartoffel, Karotte, Tofu, Dashi-Brühe, Sesamöl, optional Shiitake-Pilze.
- Zubereitung: Die Wurzeln werden in Stücke geschnitten, in Sesamöl angebraten, dann mit Brühe und Tofu gekocht, bis alles weich ist. Abschließend wird abgeschmeckt.
- sättigend, aber nicht zu schwer als Mahlzeit



3. Wurzelgemüse-Risotto mit Gremolata

Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 500 ml Brühe
- 1 Schalotte(n)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 150 g Möhren
- 150 g Petersilienwurzeln
- 100 g Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 50 ml Wermut, ersatzweise Weißwein
- 1 EL Butter
- 3 Stiele Thymian
- Salz und Pfeffer
- 4 Stiele Petersilie, glatt
- 1 TL Bio-Zitronenschale, fein abgerieben
- 0.5 TL Chiliflocken
- 50 g Parmesan



Zubereitung

- Brühe warm machen.
- Schalotte und Knoblauch möglichst fein würfeln.
- Möhren, Petersilienwurzel und Rote Bete putzen, schälen und in Würfel schneiden
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Die Hälfte der Möhre und Petersilienwurzel zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. mitdünsten.
- Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten.
- Mit Wermut/Weißwein ablöschen und einkochen.
- Brühe zugießen bis der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe zugießen, sobald sie vom Reis fast aufgenommen ist.
- Währenddessen 1 EL Öl und ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Das restliche Gemüse und den Thymian darin bei mittlerer bis starker Hitze 10 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Petersilie hacken und mit Zitronenschale und Chiliflocken mischen. Parmesan reiben.
- ½ des Parmesans und ½ EL Butter unter den Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Risotto mit gebratenem Gemüse, Gremolata und restlichem Parmesan bestreut servieren.





Getränke

1. Löwenzahnkaffee

Wie zuvor schon erwähnt, kann man Löwenzahnkaffee inzwischen einfach im Handel kaufen, aber mit etwas Geduld kann man den Kaffee auch selbst herstellen

- Löwenzahnwurzel ausgraben (nach der Blüte sind in den Wurzeln die meisten gesunden Stoffe enthalten)
- Wichtig: gründliche Reinigung der Wurzeln mit Gemüsebürste und Wasser
- Wurzeln gut durchtrocknen lassen
- Wurzeln zerkleinern, also in Stücke schneiden
- Wichtigster Schritt: die Röstung! Diese kann in einer Pfanne erfolgen (gleichmäßige Bräunung rundherum) oder im Ofen bei etwa 200°C für 30 Minuten.
- Mahlen der gerösteten Wurzelstücke in einer Kaffeemühle - fertig zum Aufguss!

2. Goldene Milch

- Zutaten: 1 Stück Kurkuma frisch, 1 Stück Ingwer je nach Schärfewunsch klein oder groß, 300 ml Milch, 0.25 TL Zimt, 0.25 TL Kokosöl, Prise Pfeffer, 1 TL Honig
- Zubereitung: Kurkuma und Ingwer klein schneiden und dann zusammen mit Milch, Zimt, Kokosöl und dem Pfeffer in einen Mixer geben und alles gut durchmischen. Mix in einem Topf kurz aufkochen lassen und dann für 5 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Beim Einschenken in eine Tasse mit einem Sieb Stücke auffangen. Die goldene Milch mit einem Milchschaumer aufschäumen und mit dem Honig abrunden.

3. Ingwershot mal anders

- Zutaten (10 Portionen): 100 g Ingwer, 2 Zitronen, 50 ml Honig, 200 ml Apfelsaft (wichtig: kein Konzentrat!), 1 TL Kurkuma
- Zubereitung: Zunächst den Ingwer schälen, anschließend in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Die Zitronen pressen und den so gewonnen Saft und alle weiteren Zutaten in den Mixer geben. Alles gut pürieren. Wenn kein Fruchtfleisch gewünscht ist, den Shot sieben bzw. ausdrücken.

Aktionsideen

Themenbereich “Wurzeln” (Pflanze)

- **Ingwershots**

Wie schon im Text von Mario Theis vorgeschlagen, können Sie Aufgüsse mit einem Ingwershot für die Gäste abrunden. Alternativ könnte der Gastrobereich einen solchen am Eventtag anbieten. Eine Geschmacksvariante mit Apfelsaft finden Sie in den Rezepten.

- **kleine Wurzelkunde**

Stellen Sie eine kleine Auswahl an Wurzeln für Ihre Gäste zum Entdecken, Beschnuppern und Befühlen aus. Dafür reicht ein gut platzierter Tisch, den Sie entsprechend mit verschiedenen Wurzeln bestücken. Im Medienpaket finden Sie eine PDF “Wurzelkunde”, darin sind mögliche Ausstellungskandidaten aufgeführt. Die Datei lässt sich ausdrucken und als Beschilderungen für die Wurzeln auf dem Tisch nutzen.

- **Wurzelaufgüsse**

Naheliegend sind natürlich Aufgüsse, die das Thema Wurzeln aufgreifen. Inspiration hierzu finden Sie in den vorangegangenen Texten. Selbstverständlich können Sie aber ganz eigene Ideen umsetzen.



Merchandise-Pakete

TAG DER SAUNA



GÄSTE-PAKET

3 EUR | pro Set zuzüglich Porto

Als kleine Aufmerksamkeit für Ihre Gäste oder als kleiner Gewinn beim Sauna-Quiz - beinhaltet eine Sitzunterlage und ein kleines Haar-/Körper-Duschgel mit Logodruck.



GASTRO-PAKET

15 EUR | pro Set zuzüglich Porto

Der Tag der Sauna sichtbar in Ihrem Gastrobereich - das Set enthält 25 Tischaufsteller, Bierdeckel (50 Stück) und Einmal-Tischset (Block à 50 Blatt). Alle Artikel mit Logo-Druck vom Tag der Sauna.



DROP-FLAG

215 EUR | pro Flagge zuzüglich Porto

Tropfenförmige Flagge, auch für Outdoor, Tag der Sauna Druck, als Werbung oder Ortsmarkierung einsetzbar. Bei der Bestellung einer Flagge ist das Gastropaket (2x) inklusive!



Quellenangaben

Asanti Sauna (o. J.): The Aufguss Ritual: More Than Just Steam. Verfügbar unter: <https://asanti.be/en/the-aufguss-ritual-more-than-just-steam/> (Zugriff: 19.06.2026).

Aufgussmeisterschaft (o. J.): Deutsche Aufguss-Meisterschaften. Verfügbar unter: <https://www.aufgussmeisterschaft.de/> (Zugriff: 19.06.2026).

Aufguss WM (2026): Aufguss World Masters – Official Website. Verfügbar unter: <https://aufguss-wm.com/> (Zugriff: 19.06.2026).

DGfDB – Deutsche Gesellschaft für das Badewesen (2000): Die Sauna als Erlebniszentrum. Verfügbar unter: <https://www.dgfdb.de> (Zugriff: 19.06.2026).

Grand View Research (2025): Germany Sauna Market Size & Share Report. Verfügbar unter: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/germany-sauna-market-report> (Zugriff: 19.06.2026).

SaunaNews (2026): Aufguss WM Finals 2026. Verfügbar unter: <https://www.saunanews.com/events/aufguss-wm-finals-2026-satama-sauna-resort> (Zugriff: 19.06.2026).

Spa Business (2025): Aufguss World Masters – Spa Business Community Bericht. Verfügbar unter: <https://www.spabusiness.com> (Zugriff: 19.06.2026).

Thermea Spa Village (2022): What is the Aufguss Ritual? Verfügbar unter: <https://thermea.com/blog/what-is-the-aufguss-ritual> (Zugriff: 19.06.2026).

Wellnissimo / Deutscher Sauna-Bund (o. J.): Gesundheitliche und soziale Motive für den Saunabesuch. Verfügbar unter: <https://www.wellnissimo.de> (Zugriff: 19.06.2026).

WorldMetrics (2026): Sauna Statistics Report 2026. Verfügbar unter: <https://worldmetrics.org/sauna-statistics/> (Zugriff: 19.06.2026).

Hellwig, G.; Gensow, H.-J. (2014): Rituale – auch in Saunaanlagen sehr beliebt. In: Sauna & Bäderpraxis, Ausgabe 2/2014. Verfügbar unter: https://saunabund-my.sharepoint.com/personal/m_baxter-lewandowski_sauna-bund_de/Documents/Microsoft%20Copilot%20Chat-Dateien/Rituale_auch_in_Saunaanlagen_sehr_beliebt.pdf

Dücker, B. (2007): Rituale. Formen – Funktionen – Geschichte. Stuttgart: Metzler.

Deutscher Sauna-Bund e. V. (o. J.): Leitfaden Saunieren und Gesundheit.

Scholz, M. (2018): Wellness und Spa Management. Berlin: Springer.

Cohen, E.; Bodeker, G. (2008): Understanding the Global Spa Industry. Oxford: Elsevier.

Aufguss WM (2026): Aufguss World Masters – Home of the World's Biggest Sauna Aufguss Competitions. Verfügbar unter: <https://aufguss-wm.com/> (Zugriff: 21.07.2026).

Aufguss WM (2026): What is Show Aufguss? Verfügbar unter: <https://aufguss-wm.com/wm/> (Zugriff: 21.07.2026).

Deutsche Aufguss-Meisterschaften (2026): Show-Aufguss und Modern Classic Cup. Verfügbar unter: <https://www.aufgussmeisterschaft.de/> (Zugriff: 21.07.2026).

Global Wellness Institute (2025): Sleep Initiative Trends 2025. Verfügbar unter: <https://globalwellnessinstitute.org/initiatives/sleep-initiative-trends/> (Zugriff: 21.07.2026).

Global Wellness Institute (2026): Sleep Initiative. Verfügbar unter: <https://globalwellnessinstitute.org/initiatives/sleep-initiative/> (Zugriff: 21.07.2026).

HUUM (2025): Analog Wellness Trends for 2025. Verfügbar unter: <https://huum.eu/analog-wellness-trends/> (Zugriff: 21.07.2026).

Laukkanen, J. A.; Laukkanen, T.; Kunutsor, S. K. (2018): Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence. In: Mayo Clinic Proceedings, Vol. 93, Issue 8, S. 1111–1121. Verfügbar unter: [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(18\)30275-1/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(18)30275-1/fulltext) (Zugriff: 21.07.2026).

Chawla, V. (2023): Sauna Use As a Lifestyle Practice. In: Lifestyle Medicine, Stanford University. Verfügbar unter: <https://lifestylemedicine.stanford.edu/sauna-use-as-a-lifestyle-practice/> (Zugriff: 21.07.2026).

Sauna Wellness Update (2025): Wellness-Trends 2025: Gäste erwarten innovative und ganzheitliche Erlebnisse. Verfügbar unter: https://sauna-wellness-update.de/de_de/2025/03/21/das-sind-die-wellness-trends-2025/ (Zugriff: 21.07.2026).

Uppsala University (2024): Sauna Users are Happier and Sleep Better. Verfügbar unter: <https://www.uu.se/en/news/2024/2024-11-07-sauna-users-are-happier-and-sleep-better> (Zugriff: 21.07.2026).

Weil, S. (o. J.): The Need for Roots: Prelude to a Declaration of Obligations towards the Human Being.

Bettini, M. (o. J.): Wurzeln – Metapher der Identität. In: Wie man mit Metaphern Autorität konstruiert.

Der kleine Horrorgarten (o. J.): Löwenzahnkaffee – Rezept, richtig lecker und gesund. Verfügbar unter: <https://der-kleine-horror-garten.de/loewenzahnkaffee-rezept-richtig-lecker-und-gesund/> (Zugriff: 21.07.2026).

Chefkoch (o. J.): Startseite. Verfügbar unter: <https://www.chefkoch.de/> (Zugriff: 21.07.2026).

EatSmarter (o. J.): Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Honig, Thymian und Kümmel. Verfügbar unter: <https://eatsmarter.de/rezepte/wurzelgemuese-aus-dem-ofen-mit-honig-thymian-und-kuemmel> (Zugriff: 21.07.2026).

AOK (o. J.): So viel Power steckt in unserem Wurzelgemüse. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/so-viel-power-steckt-in-unserem-wurzelgemuese> (Zugriff: 21.07.2026).

Kikkoman (o. J.): Root Vegetables. Verfügbar unter: <https://www.kikkoman.com/en/culture/foodforum/fundamentals-101/37-3.html> (Zugriff: 21.07.2026).

Nutrilovers (o. J.): Schwarzwurzel-Möhren-Mousse. Verfügbar unter: <https://www.nutrilovers.de/blogs/smoothie-rezepte/schwarzwurzel-moehren-mousse> (Zugriff: 21.07.2026).

PubMed (2012): Chemical Characterization of Vetiver Root Essential Oil. Verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22474964/> (Zugriff: 21.07.2026).

Molecules (2019): Composition of Vetiver Essential Oil. Verfügbar unter: <https://www.mdpi.com/1420-3049/24/10/1897> (Zugriff: 21.07.2026).

Molecules (2021): Comprehensive Analysis of Root Essential Oils. Verfügbar unter: <https://www.mdpi.com/1420-3049/26/11/3155> (Zugriff: 21.07.2026).

ScienceDirect (2023): Review on Root Essential Oils. Verfügbar unter: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224423002686> (Zugriff: 21.07.2026).

Plants (2025): Einfluss von Wachstumsbedingungen auf Vetiver-Wurzelöl. Verfügbar unter: <https://www.mdpi.com/2223-7747/14/10/1435> (Zugriff: 21.07.2026).

PMC (2021): Review zu aromatischen Wurzeln und Wurzelölen. Verfügbar unter: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8197530/> (Zugriff: 21.07.2026).

PubMed (2019): In-vitro-Untersuchungen zu entzündungsmodulierenden Effekten von Vetiver-Öl. Verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31108854/> (Zugriff: 21.07.2026).

European Chemicals Agency (ECHA) (o. J.): Essential Oils. Verfügbar unter: <https://echa.europa.eu/de/support/substance-identification/sector-specific-support-for-substance-identification/essential-oils> (Zugriff: 21.07.2026).

European Directorate for the Quality of Medicines & HealthCare (EDQM) (o. J.): Essential Oils – Revised Monograph and New General Chapter in the Ph. Eur. Verfügbar unter: <https://www.edqm.eu/en/-/essential-oils-revised-monograph-and-new-general-chapter-in-the-ph-eur> (Zugriff: 21.07.2026).





**Wir wünschen
einen erfolgreichen
Tag der Sauna 2026**



www.tagdersauna.de