

# Anstarren nicht erwünscht – der kleine Saunaknigge

Bei den herbstlichen Temperaturen beginnt auch wieder die Saunazeit. Doch wie verhält man sich in der Sauna richtig? Mit dem Handy im Saunabereich telefonieren? Ungeduscht oder gar mit Parfum in die Sauna? Und was tun, wenn plötzlich der Chef oder der Kollege mit auf der Saunabank sitzen? In einer aktuellen Umfrage hat der Wellnessreise-Veranstalter beauty24.de (<http://www.beauty24.de>) die absoluten Sauna-Fauxpas aufgedeckt. So können peinliche Zwischenfälle vermieden werden.

**Berlin, 25. September 2013.** Seit über 2.000 Jahren gehen die Menschen in Finnland in die Sauna. Und auch bei uns ist der Trend des kontrollierten Schwitzens schon lange angekommen, denn regelmäßige Saunabesuche machen fit für die trüben Wintermonate. Aber einfach so in die Sauna gehen ist nicht! Auch hier gibt es Benimmregeln, an die man sich halten sollte. Das fängt schon bei der Höflichkeit an. So gehört es für jeden zweiten Umfrageteilnehmer zum guten Ton beim Betreten der Sauna zu grüßen und für 70 Prozent ist es wichtig genügend Abstand zum Nachbarn zu halten. Dagegen ist die höfliche Nachfrage, ob der Platz noch frei ist nur für 42 Prozent wichtig. Aber auch die Hygiene steht für viele Saunafans an erster Stelle. 71 Prozent der befragten Männer und 81 Prozent der befragten Frauen finden eine reinigende Dusche vor dem Saunagang für unabdinglich. Ein ausreichend großes Handtuch, um sich auf die Saunabank zu setzen, sollte bei 90 Prozent der Frauen und 81 Prozent der Frauen zur Grundausstattung gehören. Ob ein ätherisches Öl zum Saunaaufguss gegeben werden kann, möchte jeder Zweite gefragt werden – schließlich sind die Geschmäcker ja verschieden.

## Handy- und knoblauchfreie Zone

Und wie an jedem Ort, wo sich unterschiedliche Menschen zusammenfinden, gibt es auch im Mikrokosmos Sauna Dinge, die für ein friedliches Miteinander vermieden werden sollten. Gilt nicht nur für die U-Bahn: Telefonate mit dem Handy sind im Saunabereich unerwünscht. Das finden zumindest 90 Prozent der befragten Frauen und 77 Prozent der Männer. Auch laute Unterhaltungen gehören für 73 Prozent der Umfrageteilnehmer nicht in den Saunabereich. Hier will man sich entspannen und nicht den Schilderungen der letzten Urlaubserlebnissen von der Dame gegenüber zuhören müssen. Zur Entspannung gehören auch wohlriechende ätherische Öle. Das sollte nicht durch unangenehme Körperausdünstungen beeinträchtigt werden. Daher ist es auch für jeden Zweiten ein absolutes No-Go einen Tag vor dem Saunagang Knoblauch oder Zwiebeln zu essen. Auch auf ein starkes Parfum sollte laut 55 Prozent der Frauen und 46 Prozent der Männer vor dem Saunieren verzichtet werden. Und auch wenn es ein beliebtes Hobby in Urlaubsländern ist – das Reservieren der Liegen in der Ruhezone ist für jeden Zweiten ein klarer Verstoß gegen die Saunaregeln – genau wie das Rasieren der Beine unter der Dusche. Das gehört für 65 Prozent der Frauen und 54 Prozent der Männer eher ins heimische Badezimmer.

## Guten Tag, Herr Kollege

Jeder hat sicherlich schon einmal über diese Situation nachgedacht: Man sitzt entspannt auf der Saunabank, die Tür geht auf und der Chef oder ein Kollege steht plötzlich da. Der Super-Gau. Wie soll man in einer solchen Situation reagieren? "Ruhe bewahren und locker bleiben" sagen sich 74 Prozent der Männer. Das sehen aber nur 43 Prozent der Frauen so. Diese würden die Situation eher so lösen, dass sie sich mit dem Handtuch bedecken und freundlich grüßen (51 Prozent gegenüber 22 Prozent der Männer). Sich gleich outen, dass die Situation peinlich ist, würden immerhin nur zwei Prozent der Befragten und sich heimlich davon stehlen kommt nur für drei Prozent in Frage.

Die Ergebnisse der beauty24-Umfrage im Überblick:

### 1. Welche Sauna-Etikette sollte unbedingt eingehalten werden?

Möglichkeit	Frauen	Männer	Gesamt
Begrüßung beim Betreten der Sauna	57,34 %	48,27 %	52,94 %
Die Tür schnell schließen	79,80 %	73,18 %	78,00 %
Fragen, ob der Platz noch frei ist, bevor man sich setzt	79,66 %	41,76 %	42,52 %
Ausreichend großes Handtuch zum Draufsetzen verwenden	89,69 %	80,45 %	87,20 %
Genügend Abstand halten	71,89 %	65,13 %	70,07 %
Fragen, bevor man die Hitze in der Kabine durch einen Aufguss erhöht	72,17 %	65,13 %	70,28 %
Die Mit-Saunierer fragen, bevor ein ätherisches Öl im Aufguss verwendet wird	61,02 %	52,87 %	58,82 %
Vor dem Betreten der Sauna duschen	81,07 %	70,88 %	78,33 %
Textilfrei in die Sauna gehen	61,44 %	58,62 %	61 %
Sonstiges	2,40 %	1,91 %	2,28 %

### 2. Was sind für Sie die größten Fauxpas in der Sauna?

Möglichkeit	Frauen	Männer	Gesamt
Die Saunakabine während eines Aufgusses verlassen	24,01 %	23,37 %	23,83 %
Mit dem Handy telefonieren	89,68 %	77,39 %	86,37 %
Musik hören	62,43 %	55,17 %	60,47 %
Laute Unterhaltung	76,41 %	65,51 %	73,47 %
Nach dem Saunagang nicht duschen, bevor man ins Tauchbecken steigt	73,87 %	63,60 %	71,10 %
Auf dem Weg in die oberen Ränge die Handtücher anderer Gäste als Fußmatte benutzen	81,64 %	72,03 %	79,05 %
Andere Saunagäste anstarren	76,13 %	59,77 %	71,72 %
Einen Tag vor dem Saunagang Knoblauch oder Zwiebeln essen und Alkohol trinken	56,78 %	49,04 %	54,69 %
Starkes Parfum tragen	55,08 %	46,36 %	52,73 %
Mit Badebekleidung in die Sauna gehen	50,42 %	49,42 %	50,15 %
Die Sauna mit Badeschlappen betreten	31,36 %	29,88 %	30,96 %
Ohne Handtuch in die Sauna gehen	80,23 %	72,41 %	78,12 %
Mit Erkältung saunieren	43,50 %	41,76 %	43,03 %
Die Liegen in der Ruhezone mit Handtüchern reservieren	51,55 %	46,36 %	50,15 %
Unter der Dusche die Beine rasieren	64,97 %	54,02 %	62,02 %
Sonstiges	0,98 %	0,76 %	0,92 %

### 3. Wie reagieren Sie, wenn Sie Ihrem Chef/Kollegen in der Sauna begegnen?

Möglichkeit	Frauen	Männer	Gesamt
Gleich zugeben, dass es peinlich ist	2,12 %	2,30 %	2,17 %
Ruhig und locker bleiben	43,08 %	73,94 %	51,39 %
Sich heimlich davon stehlen	3,95 %	1,92 %	3,41 %
Sich mit dem Saunatuch bedecken und freundlich grüßen	50,85 %	21,84 %	43,03 %

Die Online-Umfrage von beauty24 wurde im September 2013 mit 969 Teilnehmern durchgeführt. Davon waren 261 Männer und 708 Frauen.



**Über beauty24 – Deutschlands Nr. 1 für Wellness im Netz**

beauty24 ist einer der größten Veranstalter und Mittler für exklusive und qualitativ hochwertige Beauty- und Wellnessreisen in Deutschland, mit einem weltweiten Wellnessreise-Angebot aus 8.000 Wohlfühlprogrammen in über 650 Hotels, DaySpas und Thermen. Der WebValue des Marktforschungsunternehmens GfK bestätigt seit 2010 zum dritten Mal in Folge: beauty24.de ist die reichweitenstärkste Website für Wellnessreisen in Deutschland. Wellnessurlaub ist für beauty24 ein essentieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Daher setzt sich das Unternehmen mit seinem Angebot schon seit Jahren für ein gesundes und nachhaltiges Leben ein. beauty24 Wellnessreisen sind über <http://www.beauty24.de>, im TV und über den Direktverkauf erhältlich. Die Wellness-Berater stehen ihren Kunden von 9–19 Uhr über die kostenlose Wellnessreise-Hotline 0800/2400044 oder per E-Mail unter [service@beauty24.de](mailto:service@beauty24.de) als Ratgeber zur Verfügung. Durch ein konstantes Qualitätsmanagement wird eine hohe Kundenzufriedenheit gewährleistet. Das Unternehmen wurde im Jahr 2000 gegründet.

**Pressekontakt:**

markengold PR GmbH  
Kristina Weidl  
Münzstr. 18, 10178 Berlin  
Tel. (030) 219 159 60  
[www.markengold.de](http://www.markengold.de)  
[k.weidl@markengold.de](mailto:k.weidl@markengold.de)