

TORRERO

Wie in der Stierkampfarena wedelt Helmuth Haller mit dem Handtuch. Bis die Technik stimmt, wird über Monate zu Hause vor dem Spiegel trainiert

SAUNA WELTMEISTERSCHAFT

COOLE SCHWITZER

Der WIENER setzte sich bei der Sauna-WM in Graz in die heiße Kammer und bestaunte Aufgüsse, die rocken. Eine Reportage über kunstvolles Handtuchwedeln und die perfekte (Hitze-)Welle

Text: Werner Ringhofer / Fotos: Joel Kernasenko

Das ist russischer Sadomaso“, sagt Sergey grinsend und knallt eine Pranke auf meine Schulter, als ob ich ein Trainingssandsack für Boxer wäre. Von einem Saunaaufguss ist die Rede – allerdings in der russischen Version, eine ideale Reifeprüfung für einen Saunavermeider. Nicht aus Prinzip bin ich einer, aber was soll daran spannend sein, wenn ein dickbäuchiger Typ Wasser auf heiße Steine gießt und jeder gegen den Reflex ankämpft, wegen der unerträglichen Hitze wieder aus der Sauna zu rennen? Die Sauna-WM in Graz ist anders: Von Rekordtemperaturen ist bei den kuscheligen 85 Grad keine Spur, beim Saunaaufguss zählen nur Professionalität und Unterhaltungsfaktor – und das Ganze ist sogar spannend.

Mit Sergey begab ich mich also auf den Sauna-Trip für Novizen. Wedel aus russischem Eichenlaub klatschen auf Popo und Rücken. „Ah, angenehm“, denkt man sich zuerst, „eine Art Streichelmassage.“ Die Schlagzahl – es wird wirklich zu einem Schlagen – erhöht sich allerdings rapide und bald taucht dieses Sandsackgefühl auf, das immer wiederkommen sollte. Am besten die Augen zu und durch. Gefüllte Eimer voll Wasser verdampfen auf den Steinen, es wird feucht wie auf Kuba. Auf die Haare wird kaltes Wasser gegossen, das hat etwas Religiöses, wie bei der Taufe. Dann umdrehen, noch einmal die ganze Prozedur. Am Ende überwiegt Erleichterung, darüber, dass noch alles heil ist und dass man sich eigentlich recht frisch fühlt. Hat schon seinen Grund, warum die Truppe zu Hause in Russland gerne von den Oligarchen gebucht wird.

Groupies beim Aufguss

Wieder draußen aus der Schwitzkammer pirscht sich die nächste Erleuchtung an. Einer der Saunameister aus 17 Nationen marschiert vorbei. Keine Spur von Fettbauch, der Typ hat sowas von einem Sixpack, ganz zu schweigen von Bizeps und Brustmuskeln. „Nur eine Begleiterscheinung meines Berufs, ich bin Fitnessstrai-



RUSSENDISKO

Sergey Belyaev war bei der Sauna-WM in Graz einer der Unterhaltungskaiser



HEIMSPIEL

Unter den besten 10: Peter Steger war einziger Österreicher im Wachler-Finale

ner“, erklärt Helmuth Haller bescheiden, letztes Jahr in Graz bereits Sauna-Weltmeister. Den muss ich sehen.

Ungefähr 50 Fans sitzen dicht an dicht, froh einen der begehrten Schwitzplätze erobert zu haben. Wie bei einem Popkonzert geht es vor dem Aufguss zu, die echten Sauna-Junkies sind bei fast jedem Auftritt dabei. Aber nur wer Tickets besorgt hat, kommt bei den Stars hinein. Es wird dunkel wie in einer Höhle, Helmuth Haller erscheint mit einem Lendenschurz im Raubtiermuster. Monumentale Musik schwebt im Raum, die Zeit 10.000 vor Christus zieht in die Saunakammer ein. Aus langen Hörnern gießt Helmuth Wasser auf die heißen Steine und legt Trockeneisbälle mit verschiedensten Düften auf. Langsam steigert sich der Genuss, als der Meister sein Handtuch auspackt.

Das kunstvolle Wedeln oder Wacheln,

Sauna-Aufgüsse sind professionell geworden. Eine Kunstform, fast schon wie ein Theaterstück.
Helmuth Haller

wie es in der Fachsprache heißt, ist die Hauptdisziplin. Erst wenn die wohligen Hitzewellen strömen, stöhnen die Saunierer. Helmuth dreht sich dabei immer wieder, nimmt sogar ein zweites Handtuch und lässt sie mit beiden Armen wirbeln, doppelten Helikopter nennt er diese Wedel-Figur. Er gibt alles bis zum Höhepunkt. Kein Wunder, dass der Saunameister nach der Hitzeschlacht aussieht, als hätte er sich gerade unter die Dusche gestellt. Ja, das Ganze hat etwas, die Glückshormone schießen ein. Wiener Fußball-Derby-Stimmung macht sich breit. „Zugabe! Zugabe!“, rufen die Schwitzer und klatschen.

Wie ein Theaterstück

„Sauna-Aufgüsse sind professionell geworden“, sagt Helmuth Haller in schönstem Südtiroler Deutsch, „eine Kunstform, fast schon wie ein Theaterstück.“ Ein Saunameister trat letztes Jahr im Rammstein-Look auf, einer als Highlander im Kilt und mit Dudelsackmusik, auch ein Engelskostüm gab es zu bestaunen. Fragt sich nur, wie man eine Wachel-Session in voller Montur durchsteht. Der Harley-Davidson-Aufguss in ebensolcher Adjustierung war die Härte, auch für das Publikum. Eine Lederjacke wurde zum Handtuch ▶

umfunktioniert, als Aufguss gab es Gummiduft. „Lässige Show, aber der Geruch war kaum auszuhalten“, erzählt WM-Organisator Patrick Lenhart.

Heuer hat sich wieder eine schräge Truppe mit Charaktertypen aus 17 Nationen in der hippen „Auster“ in Graz versammelt, ein Designerbad mit ausgedehntem Saunabereich, der auch als angesagte Bar in New York durchgehen könnte. Jeder erzählt seine eigene Geschichte. Lisa Christensen aus Hawaii tritt als blauer Navi wie im Film Avatar auf, der Niederländer Fabian van Dijk wachelt mit einem mannshohen Fächer, Freddy Zipperle legt seinen Auftritt schamanisch an. Sein Oberkörper ist mit bunten Tattoos verziert, auf dem Kopf trägt der Südtiroler eine Wollhaube und in den Händen hält er eine Schale. Den daraus aufsteigenden Rauch fächelt er mit einer Feder, dazu beschallen zwei Trommler den Raum mit tranceartigen Rhythmen. Die Schwedin Linda Myrberg inszeniert sich als singende Märchenerzählerin mit Blumenkranz im Haar. Plötzlich dröhnt Waterloo von Abba aus den Lautsprechern, Linda schlüpft aus ihrem Kleid und verwandelt sich in einen tanzenden Vamp (im Bikini). „Ich habe früher professionell getanzt und gesungen.“

„Da wird viel Wasser fließen“, raunt der Typ verschwörerisch, der nach Lindas Show Becher an jeden Saunierer verteilt. Nicht damit sie trinken können, sie sollen den Weltmeister küren. Denn jeder, der in der Sauna geschwitzt hat, wird zum Juror der sogenannten „Sitz-und-Schwitz-Gruppe“. Das funktioniert so: Hat dir der Auftritt besonders gut gefallen, füllst du den Becher ganz mit Wasser. Für eine mittelmäßige Show nur dreiviertel oder gar halb. Das Wasser wird dann auf drei Kübel verteilt: Unterhaltung, Wacheltechnik und Entspannungsfaktor. Die Waage entscheidet schließlich über den Sieger. Wer das höchste Wassergesamtgewicht zusammen bekommt, wird Champion. Diesmal Dirk van Offel aus Belgien vor dem Russen Sergey Belyaev und Helmuth Haller,

FAKTISCHES

FÜNF TIPPS VOM WELTMEISTER

DIRK VAN OFFEL VERRÄT, WORAUF ES BEIM STILVOLLEN SCHWITZEN WIRKLICH ANKOMMT



HITZE-HIT. Der Gang in die heiße Kammer tut gut, wenn Sie es nicht übertreiben. Der Wohlfühl-effekt der Aufgüsse liegt auf der Hand: Richtiges Saunieren bringt eine starke Immunabwehr, sanfte Haut und gesunde Entspannung – Power pur



1. SLOW DOWN.

Spielen Sie nicht den Helden. Wenn es zu heiß wird, sofort die Sauna verlassen. Zu hohe Temperaturen können die Gesundheit gefährden.



2. NATUR PUR.

Verwenden Sie für den Aufguss nur 100% reine, ätherische Öle. Sie duften gut, öffnen die Sinne, haben beruhigende, aber auch anregende Wirkung.



3. DRANBLEIBEN.

Die Regelmäßigkeit ist das Geheimnis. 1 bis 2-mal pro Woche in die Sauna gehen, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem nachhaltig.



4. KEIN DUSCHGEL.

Duschen Sie nach dem Aufguss, aber verzichten Sie auf das Duschgel. Ein Pflegemittel schließt die Poren der Haut und der Saunaeffekt ist weg.



5. TRINKEN.

Nicht aufs Trinken vergessen. Nach jedem Aufguss ca. einen halben Liter, aber keinen Alkohol. Besser: Wasser oder frisch gepresste Fruchtsäfte.

Peter Steger wurde als bester Österreicher Neunter.

Im Batmananzug

Der Weltmeister stellte eine Reise durch das Universum mit Start, Luftfahrt und Landung dar. Mit allem Drum und Dran: mit Musik, Lasern, Flammen, Wedeltüchern mit Leuchten und Trockeneis mit Duftölen. Im schwarzen Batmananzug trat er bei Schwarzlicht auf, so dass sein weißes Handtuch wie ein weißes Raumschiff durch die dunkle Sauna saust. Viel Training ist nötig, bis so ein Programm steht. Allein das Handtuchwedeln. Ständig wird an neuen Techniken getüftelt, um den Mitweddern voraus zu sein. „Ich übe wochenlang vor dem Spiegel, bis alles sitzt.“ Man kann etwa von oben nach unten oder seitlich wacheln, auch über dem Kopf schwingen ist gängig. Manche verwenden zwei Handtücher, falten sie zu Dreiecken oder rollen sie zu zwei Schlangen zusammen und lassen sie kreisen. So wird die Luft oben gut verteilt, der Hitzereiz noch größer.

Die Auswahl der Düfte ist eine Wissenschaft. Natürlich werden nur hochwertigste essenzielle Öle verwendet, der Gesundheitseffekt steht im Vordergrund. „Lange Zeit habe ich an den richtigen Mischungen experimentiert, jetzt habe ich extra einen italienischen Parfümeur engagiert.“ Die Duftabfolge folgt einer genauen Choreografie. Am Anfang regen sogenannte Kopfnoten wie Orange, Zitrone, Zimt den Geist an. Im Mittelteil sprechen blumige Herznoten wie Jasmin, Ylang Ylang oder Rosen die Gefühle an. Zum Abschluss verwendet der Weltmeister gerne Minze oder Grapefruit. Eine Menge Aufwand, aber eines ist am wichtigsten, verrät Dirk van Offel: „Die Leidenschaft für den Aufguss und das Publikum.“ Zack, zack, einfach nur Wasser auf die Steine und fertig – das funktioniert nicht. Fragt sich nur, wie weit die Entwicklung noch gehen kann. „Die Technik ist ausgeschöpft. In Zukunft werden wir vielleicht durch die Sauna fliegen.“ ◀



FEUCHTGEBIETE

Das dampft. Wenn die Russen mit der Banyan-Show loslegen, fließt viel Wasser auf die Steine



HEISS AUF EIS

Zwei Welten. Linda Myrberg verwandelte sich bei ihrem Aufguss in einen tanzenden Vamp und streute Eis über ihren Körper. Tattoo-Mann Freddy Zipperle legte seine Vorstellung schamanisch an – mit Trommlern und Weihrauch



EDLER WEDLER

Keine Angst vorm schwarzen Mann. Diesmal holte Dirk van Offel mit seiner Show den Titel



NACKTE JURY

Die Saunagäste kürten den Champ. Je mehr Wasser sie in die Kübel gossen, desto besser

