

Herligt med en spand koldt vand oven på den intensive sauna-behandling.



#### BørsenFakta

##### Vejrtrækning:

Vi udskiller 60 pct. af vores affaldsstoffer igennem vores vejrtrækning, 25 pct. igennem huden – for eksempel når vi sveder, og de sidste 15 pct. ryger ud i toilettet. De mange saunagus-vejrtrækningsøvelser forstærker afgivelsen af affaldsstoffer.

##### Prøv denne lille åndedrætsøvelse derhjemme:

Ånd ind og fyld maven på et og to og fortsæt op til brystet på tre og fire. Ånd ud i brystkassen på en og to og maven på tre, fire, fem, seks, syv, og otte.

Gevinsten ved saunagus er, at man forbrænder 300-400 kalorier, dog primært væske, men med væsketabet udskilles også affaldsstofferne. Varmen i saunaen har en forebyggende og terapeutisk effekt på lunger, halsinfektioner, forkølelser samt bronkitis idet bakterier og vira formindskes ved 38,5 grader.

#### BørsenFakta

Traditionel saunagus kan bl.a. opleves hos:

- Øbro-hallen på Østerbro
- DGI-byen Kurbad i København
- Arndal Spa i København
- Sjællandsgadebad på Nørrebro
- Dronning Dorotheas Badstue (SlotssøBadet) i Kolding
- Mange svømmehaller landet over

# Vanedannende saunagus

Fornyet energi, smidigere hud, mentalt velvære og udrensning af kroppens indre organer – hvad mere kan man ønske sig på en vinterdag i februar? Børsens udsendte blev vækket til live af en omgang Saunachill

AF ANNE-METTE BYKÆR  
FOTO: THORKILD AMDI

**B**egrebet saunagus kommer fra det tyske ord »aufguss«, der betyder at hælde væske på varme sten, så det giver damp. Hvor saunagus først i de senere år har vundet popularitet i Danmark, har vores nordiske naboer i mange år brugt den tørre sauna som livsstil efterfulgt af kolde bade.

Da vi har placeret os på hvert sit håndklæde i den lille sauna, starter saunagusmesteren Søren Hedegaard med at hælde japansk kuleddike fortyndet med vand på de 90 grader varme sten.

De dyrebare dråber skulle efter sigende være nærende for huden. Det syder og damper en smule op fra de varme sten, og duften er intens og en anelse røget. Søren kraftfulde sving med håndklædet danner 150 grader

varme luftpuder, og varmen er nu på sit højeste.

Efter ti hede minutter i saunaen glæder de fleste sig til en tur under den kolde bruser – en oplevelse man ikke får lov at undslippe.

»Det er meget vigtigt, at i oplever vekselvirkningen mellem det varme og kolde gys. Det giver kroppen et kick, der sætter gang i forbrændingen og giver energi. Også iltoptagelsen øges idet hjertet pumper hurtigere,

og det er med til at styrke kredsløbet. Som bonuseffekt giver det også smidig og smuk hud,« siger den anden saunagusmester Jakob Hedegaard, der til forveksling ligner sin tvillingebror.

Tilbage i saunaen bliver vi bedt om at banke os selv på hele kroppen imens vi indånder de intense varmepust fra den sorte peber, som saunagusmesteren hælder på stenene.

»Sort peber er med til at øge





Det syder og damper, når der hældes sort peber, eddikedråber og andre eksotiske ingredienser på de varme sten i saunaen på Helle Thorup Spa på Hotel Kong Arthur.



## Saunachill-teamet

Holdet bag Saunachill består af saunagumestrene Jakob og Søren Hedegaard samt spa-manager Linda Myrberg. De har sammen videreudviklet saunagus-konceptet til også at indeholde kropsbehandlinger i dampbadet samt holistiske øvelser såsom åndedrætsøvelser, kinesiologi og akupressur.

Tvillingeparret Søren og Jakob begyndte deres sauna-karriere som fire-årige i faderens sauna, hvor de kappedes om, hvem der kunne udholde den intense varme i længst tid.

De fik smag for saunagus, da de begge arbejdede som livreddere i Øbrohallen, og sammen med spa-manager Linda Myrberg videreudviklede de konceptet i Well-come Fitness & spa i 2009 med stor succes.



Linda Myrberg, daglig leder i Helle Thorup Spa, er uddannet spa-chef fra det anerkendte spakonsulentfirma Raison d'Être Spa i Stockholm.

Inden hun kom til Helle Thorup Spa, var Linda med til at bygge, designe og konceptudvikle Well-come Spa.

Hun har en fortid som skuespiller, er uddannet akupunktør og holder desuden foredrag i tankers kraft og holistisk sundhedsfilosofi ved siden af sit spamanager-job i Helle Throup Spa.

Saunachill-teamet kan bookes med deres saunagus til private events, polterabend og firmaevents rundt om i landet.

Saunachill i Helle Thorup Spa er hver torsdag kl. 18.30 samt søndag kl. 13 til 399 kr. inklusiv adgang til dagspa-kort, badekåbe, håndklæde, frisk frugt, økologiske spa-produkter, snacks og udrensende kulshots.

forbrændingen, styrke immunforsvaret og udrenser vores nyrer og lever. Ved at banke jer selv aktiverer i muskelgrupperne i hele kroppen,« siger Søren Hedegaard.

Varmebeholderne fra håndklædesvingene er til at starte med meget intense, men efterhånden vænner man sig til dem, og de bevirker, at man indimellem oplever øjeblikke med gåsehud.

»Den intense varme opfattes af kroppen som feber, og kroppens immunforsvar arbejder hårdt på at bekæmpe denne feber-tilstand. Derfor kan man opleve et »gus« når kroppen prøver at køle sig ned,« forklarer spa-manager Linda Myrberg, som tager imod os udenfor saunaen med et velsmagende kulshot med granatæblejuice.

Følelsen af at være i live forstærkes oven på banke-seancen, og det føles fantastisk pludselig at kunne trække vej-

ret gennem næsen igen. Inden den tredje og sidste omgang i saunaen er det tid til endnu en tur under den kolde hane.

Denne gang skal den store balje, der hænger og lokker med en snor i det ene hjørne, afprøves.

### En kold spand vand

Efter en iskold spand vand og en sidste omgang håndklædesving til duften af appelsin og lavendel, der atter giver os varmen, nydes den sidste halve time i dampbadet med bl.a. kulsæbe, økologisk kaffe-peeling og blåbærmaske til både krop og ansigt i selskab med vores anden saunagusmester Jakob Hedegaard.

Efter en meget intens Saunachill-seance på fem kvarter har alle sanser har været i brug – både mentalt og fysisk. Vi føler vi os udrenset, energifyldte og silkebløde og parate til at tage hul på en ny uge.

Kvalitetsmöbler  
och  
internationella  
textilier

TAPETSERAREMÄSTARE

*Peter Åberg*



Jio MÖBLER MISSONIHOME Carl Malmström de Le Cuona RALPH LAUREN FABRIC AND WALLPAPER NORELL MULBERRY HOME

www.peteraberg.se

VARDAGAR 13-18 LÖRDAGAR 11-15 BELLEVUEVÄGEN 27 MALMÖ +46 40 91 07 78