



## Tag der Sauna läutet deutschlandweit den Saisonstart ein

Für viele ist er bereits ein fester Termin im Kalender: der Tag der Sauna am 24. September. Wenn die Luft draußen kühler und die Tage wieder kürzer werden, beginnt für viele Gesundheitsbewusste die Sauna-Jahreszeit. Um den Start in die Sauna-Hochsaison gebührend zu feiern, rief der Deutsche Sauna-Bund 2014 den nationalen Aktionstag ins Leben.

Der Tag der Sauna, der vom Deutschen Sauna-Bund gemeinsam mit vielen Mitgliedsbetrieben veranstaltet wird, fand mittlerweile zum zehnten Mal statt. Knapp 40 Saunaanlagen beteiligten sich wieder mit ideenreichen Events an der erfolgreichen Gemeinschaftsaktion.

Das diesjährige Motto „SAUNA. Eine unendliche Geschichte!“ nimmt die historische Entwicklung der Sauna in vielen verschiedenen Kulturen und Ländern in den Blick. Einige Meilensteine dieser vielfältigen Geschichte wurden in diesem Jahr fokussiert und erläutert. Ohne diese besonderen Meilensteine kann die Geschichte der Sauna nicht erzählt werden, deshalb fand dieses Jahr eine Reise durch unterschiedliche Kulturen und die Spezifika des dort praktizierten Saunabadens statt. Die Saunagäste reisten durch altertümliche sowie moderne Bäderarten: vom Heißluftraum, wie z. B. dem Schwitzzelt, zu den Warmlufträumen, wie man sie in einem alpinen Brechlbad auffindet, hin zu den Dampfträumen wie u. a. dem Temazcal. Der Tag der Sauna 2023 verfolgte dabei den Gedanken, das Wissen über das Kulturgut „Sauna“ zu steigern.

Neben den gesundheitlichen Angeboten kamen am Tag der Sauna aber auch der Wissens- und Wellness-Faktor nicht zu kurz. So verwöhnten manche Saunabetriebe ihre Gäste sogar mit verkleidetem Personal: Galant wurde der Bogen geschlagen zwischen der unendlichen Geschichte der Sauna und der Tradition und Historie Lüneburgs.

Auch in puncto Aufgüssen wurden die Gäste überrascht. Sowohl nordamerikanische Schwitzhüttenzeremonien gehörten zum Programm, aber auch Räucherrituale oder spezielle Show-Aufgüsse machten den Saunabesuch an diesem Tag zu einem besonderen Erlebnis. Dieses Jahr standen ebenfalls spezielle Wellnessanwendungen im Mittelpunkt: vom Traubenkern-Peeling über das Menthol-Salz-Peeling oder Wenik-Massagen.





Für viele teilnehmende Betriebe und ihre Gäste ist der Tag der Sauna mittlerweile zur Institution geworden. Auch in den Medien erfreut er sich immer größerer Beliebtheit. Vor allem über die Sozialen Medien und dem Versand von Pressemeldungen wurde die Werbetrommel eifrig dafür gerührt. Am Ende waren sich so gut wie alle Befragten sicher: Auch 2024 sind wir wieder beim Tag der Sauna dabei!

### **Websites**

[www.tagdersauna.de](http://www.tagdersauna.de)

[www.saunaindeutschland.com](http://www.saunaindeutschland.com)

[www.facebook.com/DeutscherSaunaBund](https://www.facebook.com/DeutscherSaunaBund)

<https://www.linkedin.com/company/80036258>

### **Kontakt**

Deutscher Sauna-Bund e.V.

Jennifer Schönbohm

Meisenstraße 83

33607 Bielefeld

Tel.: 0521 / 9 66 79 -22

[j.schoenbohm@sauna-bund.de](mailto:j.schoenbohm@sauna-bund.de)

[www.sauna-bund.de](http://www.sauna-bund.de)

