

# Wellness auf Russisch

Die Redaktion der Kötztlinger Zeitung beim Banja-Ritual in der AQACUR-Badewelt

Von Jürgen Hirtreiter und Wolfgang Reimer

Mit einem Stamplerl Wodka fängt alles an. „Wir machen das Banja-Ritual natürlich genauso wie in Russland. Dort allerdings trinken die Banjabesucher nach jedem Gang einen Wodka, ein Glas voll.“ AQACUR-Saunameister Hans Fax hat das russische Ritual in Moskau mit Freunden authentisch erlebt – im Original ist es nicht nur unter dem Gesichtspunkt des Fassungsvermögens der Wodkagläser eine Herausforderung. Vor allem die viel höhere Luftfeuchtigkeit in der Sauna ist nicht kompatibel mit dem Hitzeempfinden der meisten Mitteleuropäer. Deswegen gibt es im AQACUR die sanftere Variante, aber mit allen wesentlichen Elementen des Originals. Dazu gehört natürlich auch die rustikale Atmosphäre in den Blockhäusern aus roh behauenen Balken aus Kiefern- und Pappelholz. Ein Feuer im offenen Kamin wirft tanzende Schatten an die Wand. In der Mitte des Clubraums steht ein wuchtiger Holztisch. Darauf ein silbernes Tablett mit den noch vollen Schnapsgläsern.

Banja, sagt Hans Fax, ist mehr als ein Badehaus. Sie steht für Geselligkeit, Erholung, Entspannung und natürlich Reinigung – und das seit Anfang des 17. Jahrhunderts. Schon der portugiesische Leibarzt von Zarin Elisabeth bestätigte, dass die Banja eine Art Allheilmittel für Leib und Seele und das beste Mittel gegen Depressionen ist. Die Holzhäuser waren und sind auf den Dörfern und Bauernhöfen oft die einzige Waschgelegenheit – und natürlich Ort der Kommunikation. Dort trifft man sich zwanglos, dort finden politische Gespräche oder Geschäftsverhandlungen statt. Auch im Kreml gibt es eine Banja.

Der Wodka ist mittlerweile weggekippt. Sogar die Abstinenzlerin der Versuchsgruppe ist begeistert: „Schmeckt mit Zitrone ja ganz gut!“ Die Zitrusfrüchte werden wegen des Geschmacks gereicht. Der Wodka tut seine Wirkung, er weitet die Blutgefäße, wohlige Wärme breitet sich im Körper aus und sorgt für ein beschwingtes Gefühl. Jetzt geht's in die Sauna. Der Banjameister hält einen Holzbottich voller Birkenzweige in der Hand, lässt noch Frischluft in die Hütte strömen und schließt nach einer Weile die Tür. Das Thermometer zeigt knapp 80 Grad, die Luftfeuchtigkeit liegt bei 30 Prozent. „In Russland wird die Luftfeuchtigkeit auf

Werte zwischen 50 bis 60 Prozent erhöht. Da glaubst du, du brennst: von Innen beim Atmen und von Außen wegen der heißen, feuchten Luft.“

Mehrmals gießt der Banjameister Wasser aus dem Bottich auf die Ofensteine, Schweiß strömt über seinen Oberkörper, Dampf zischt durch die Hütte, es riecht nach Birkentee. Die Schweißporen öffnen sich, salzige Flüssigkeit rinnt über die Haut. „Nicht wischen, laufen lassen“, sagt Hans Fax, der mit den „Weniks“, so heißen die Birkenzweige, heiße Luft auf die nackten Körper wedelt. „Aufstehen, die Hände hoch. Durch den Mund ein- und ausatmen.“ Jetzt wird es richtig heiß. Niemand gibt sich eine Blöße. Aufgeben gilt nicht. „Ihr macht das gut“, motiviert der Banjameister. Dann sitzen wieder alle. Der Schweiß rinnt. Gleich geht es an die frische Luft. „Bleibt noch eine Minute und kommt dann raus.“ Hans Fax und sein Assistent Daniel warten draußen schon mit dem Wasser-schlauch in der Hand. Und grinsen dabei schelmisch. Nach der kalten Dusche geht es nochmal in die Banja. „Weiter aufwärmen“, sagt Hans Fax, der schon wieder kräftig aufgießt. Nach dem Schwitzen noch ein kurzer Frischluft-Gang im Sauna-Garten,



Banja-Ritual in der AQACUR-Badewelt: Saunameister Hans Fax klopft mit den nassen Birkenzweigen die Körper von Kopf bis Fuß ab.

dann gibt es im Clubraum russischen Tee aus dem Samowar.

Die Banja unterscheidet sich von der finnischen Sauna vor allem durch die hohe Luftfeuchtigkeit. Egal ob finnisch oder russisch – es werden vermehrt Abwehrstoffe gebildet, das Immunsystem wird gestärkt. Gifte werden über die Haut ausgeschieden, das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Und: Die feuchte Hitze im russischen Dampfbad verändert das Wärme-Kälte-Empfinden. Die Banja-Gäste stimmen begeistert zu. „Ich hab mich vorher so-

gar unter den kalten Wasserschwall getraut“, wirbt der (Lau)-Warmduscher unter den Kollegen um Anerkennung.

Der dritte und letzte Saunagang folgt. Hans Fax holt die Weniks aus dem Bottich. Mit den nassen Birkenzweigen klopft er die auf den Bauch liegenden Gäste von Kopf bis Fuß ab. Das leichte Schlagen sorgt für eine stärkere Durchblutung der Haut und fördert die Schweißproduktion. Dies entspannt die Muskulatur, lindert Schmerzen und Verspannungen. Hans Fax und sein schweißglänzender Assistent wiederholen die Prozedur auf der anderen Körperseite. Für sie ist es schwere Arbeit. Für ihre Gäste das pure Vergnügen. Angenehme Hitze durchströmt den Körper.

Im Vorraum steht schon das Salz-Honig-Gemisch bereit, als Körperpeeling zum Abschluss des Rituals.

Sanft massiert das Salz die Haut, der Honig sorgt für Geschmeidigkeit. Es duftet angenehm. Nochmals eine lauwarme Reinigungsdusche. „Kein Duschbad benutzen“, sagt der Banjameister. „Sauberer als jetzt wird der Körper nicht mehr!“

Brotzeit im Clubraum. Ein ganz wichtiger Teil des Banja-Rituals. Die Russen, weiß Fax, essen und trinken nach jedem Saunagang, und das sehr üppig. Im AQACUR gibt es Häppchen, Wurst und Käse, dazu reichlich Obst. Und dunkles Lindner-Bier. Die russische Sauna-Zeremonie, da sind sich alle Teilnehmer einig, ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Lange noch sitzt die Banja-Gruppe zusammen. Es wird geredet, gelacht. Jeder fühlt sich entspannt, sauber, wie neu geboren. „Leute, das machen wir jetzt regelmäßig“, schlägt der Redaktionsleiter vor. Und die Kollegen pflichten ihm wie immer bei.



Die Birkenzweige, auch Weniks genannt, werden in Wasser eingeweicht. Der Birkensud wird für den Aufguss verwendet.

## Banja in Bad Kötzing

Die Banja-Rituale in der AQACUR-Badewelt sind begehrt. Saunafreunde aus ganz Ostbayern kommen mittlerweile nach Bad Kötzing. Die Rituale, die in dieser Form nur in ganz wenigen Bädern- und Saunalandschaften in Deutschland durchgeführt werden, finden täglich statt. Allerdings nur nach Terminabsprache unter Tel. 09941/9475131. Die Banja wird nur in Gruppen ab sechs Personen durchgeführt. Der Ablauf: Nach der Begrüßung durch den Banjameister im Clubraum wird Wodka mit Zitrone

ausgeschenkt. Danach steht ein doppelter Schwitzgang mit Birkenwud und Abkühlung (je nach Wetterlage) an. Zwischen den Schwitzgängen trinken die Teilnehmer im Clubraum russischen Tee aus dem Samowar. Kernpunkt des Banja-Rituals ist das Abklopfen mit den Birkenzweigen, den Weniks. Nach dem letzten Saunagang wird die Haut mit Salz und Honig gereinigt. Zum Abschluss der Zeremonie lädt der Saunameister die Teilnehmer zu einer deftigen Brotzeit mit dunklem Bier ein. -hi-



Erfrischung zwischen den Schwitzgängen: Russischer Tee aus dem Samowar. – Wichtiger Bestandteil der Zeremonie: Nach dem Banja-Ritual gibt es im Clubraum eine deftige Brotzeit.