

SAUNA

## Gefühle aus dem Kübel

Andreas Kofler ist amtierender Weltmeister im Saunaaufguss. Ein Gespräch über perfektes Wedeln und Schoko-Minz-Aromen.

VON Cosima Schmitt | 04. November 2010 - 07:00 Uhr

© Fabrice Coffrini/AFP/Getty Images



Sauna in einem Iglu-Dorf in Davos

**DIE ZEIT:** Herr Kofler, Sie sind gerade in Österreich zum Weltmeister im Saunaaufguss gewählt worden. Wasser wird über Steine gegossen – das klingt für den Laien nicht sehr aufregend.

**Andreas Kofler:** Von wegen! Es ist das Schönste am Saunagang. Der Gast sitzt nicht bloß rum und schwitzt, sondern erlebt etwas. Das ist eine richtige Zeremonie. Vor dem Aufguss wird verkündet, welche Öle verwendet werden. Minze etwa finde ich wunderbar.

**ZEIT:** Geht es also um Düfte?

**Kofler:** Zunächst einmal geht es um den Kick. Beim Aufguss wird die Luft feuchter. Der Hitzereiz wird höher. Dazu wedelt der Meister mit einem Handtuch und verteilt die heiße Luft. Bei einer WM kommt ein Motto hinzu.

**ZEIT:** Was haben Sie da gewählt?

**Kofler:** Mein Aufguss hieß *la vita* – auf Italienisch klingt das besser. Die Idee: Das Leben beginnt aus dem Nichts. Es könnte ein Wiederbeginn nach einem Tiefschlag sein oder eben der Neuanfang des Lebens.

**ZEIT:** Ein großes Thema für einen Saunaaufguss. Wie setzen Sie es um?

**Kofler:** Wichtig sind spezielle Öle. Es gibt drei Typen von Duftnoten: erstens die sogenannten Kopfnoten, die den Geist anregen und oft aus Zitrusfrüchten gemacht sind. Dann gibt es die Herznoten, die Gefühle ansprechen. Sie duften lieblich, sind etwa aus Rosenblüten gemacht. Und dann die Basisnoten für die ganz tiefen Gefühle, hergestellt aus Harz oder Wurzeln. Ich habe für den Aufguss zum Beispiel Basisnoten aus Weihrauch und Patschuli eingesetzt und Kopfnoten aus Pampelmusen und Muskatellersalbei.

**ZEIT:** Und das war alles?

	<p><b>ANDREAS KOFLER</b></p> <p>Der Innenarchitekt Andreas Kofler hat die Propellertechnik erfunden. Damit holte er bei der zweiten Sauna-WM in der Therme Aqualux in Fohnsdorf, Österreich, den Weltmeistertitel im Saunaaufguss.</p>
--	--

© privat

**Kofler:** Nein, ich habe auch Lichteffekte verwendet. Die Sauna war erst komplett finster wie eine Höhle. Dann gingen Lichtfasern an, sie sollten an Wurzeln erinnern oder an die Energie, die durch Adern fließt. Außerdem habe ich für die WM einen speziellen Aufgusskübel entwickelt: einen Holzbottich mit einem doppelten Boden aus Plexiglas, in den ich eine LED-Lampe eingebaut habe. Das Wasser da drin schimmert toll. Per Fernbedienung kann ich die Farbe wechseln, rotes Licht beruhigt, blaues regt an. Auch in die Aufgusskelle habe ich eine Lampe eingebaut. Und Schwarzlicht-Röhren auf den Fensterbalken gelegt. Gegen Ende der Show habe ich die angemacht: Auf einmal leuchtete das weiße Handtuch, das ich durch die Luft schwenkte.

**ZEIT:** Wer saß in der Jury?

**Kofler:** Ganz normale Saunabesucher, die am Austragungsort, der Fohnsdorfer Therme, zu Gast waren. Sitz- und Schwitz-Jury hießen sie im Wettbewerb. Es gibt drei Kriterien: Entertainment, Entspannung und Wedeltechnik.

**ZEIT:** Ihre Konkurrenten warteten mit »Schoko-Minze-Erlebnis« oder einem »Tibetanischen Erlebnis« auf. Haben Sie sich da für die Zukunft etwas abgeguckt?

**Kofler:** Ich war schon neugierig, was meine Mitwedler für Techniken besitzen. Es gab gute und weniger gute. Ein paar waren dabei, Sportstudenten, die haben nicht mal die Grundlagen beachtet.

**ZEIT:** Zum Beispiel?

**Kofler:** Jeder Aufgießer schwitzt ja auch selber. Einer hat sich mit dem Handtuch abgewischt und das dann durch die Luft geschwungen. Da werden die Schweißbakterien in der ganzen Sauna verteilt. Widerlich.

**ZEIT:** Wie kamen Sie überhaupt auf die Idee, Aufgussmeister zu werden?

**Kofler:** Ich gehe seit 20 Jahren in die Sauna. Da habe ich zig Aufgüsse mitbekommen, die ohne Liebe gemacht wurden, zack, zack!, Wasser auf die Steine und fertig. Ich habe mir oft gedacht, das muss doch mit mehr Emotionen gemacht werden! Und dann war vor vier Jahren in Südtirol ein Aufgusswettbewerb ausgeschrieben. Da wollte ich mitmachen. Ich hab mir im Internet alles über ätherische Öle, Wedeltechnik und Sauna im Allgemeinen durchgelesen. Und dann stundenlang vorm Spiegel das Handtuchwedeln geübt. Heimlich, damit meine Frau das nicht mitkriegt. Die hätte gesagt, du blamierst dich nur.

**ZEIT:** Was ist am Handtuschwenken so kompliziert?

**Kofler:** Jeder Aufgussmeister hat seine eigene Choreografie. Man kann etwa von oben nach unten schlagen oder das Handtuch um sich kreisen lassen. Ich habe zum Beispiel die Technik des »Propellers« erfunden.

**ZEIT:** Was machen Sie da?

**Kofler:** Ich rolle das Handtuch in der Länge auf, nehme es mit beiden Händen, und dann drehe ich es über mir ganz schnell im Kreis herum. Die Luft oben wird sehr stark verteilt, der Hitzereiz wird größer. Mein Propeller wird neuerdings oft kopiert. Wir Aufgussmeister gehen ja viel in Saunen, und da schaut man sich immer mal was ab.

**ZEIT:** Wenn nun gerade kein Experte in der Nähe ist – was für einen Aufguss empfehlen Sie nach einem stressigen Tag?

**Kofler:** Lavendel. Das ist sehr angenehm. Und dazu ein wenig Panflötenmusik. Zum Fitwerden empfehle ich Alpenkräuter.

**ZEIT:** Wie oft gehen Sie in die Sauna?



**ANDREAS KOFLER**

Der Innenarchitekt Andreas Kofler hat die Propellertechnik erfunden. Damit holte er bei der zweiten Sauna-WM in der Therme Aqualux in Fohnsdorf, Österreich, den Weltmeistertitel im Saunaaufguss.

© privat

**Kofler:** Alle 14 Tage. Als Innenarchitekt bin ich oft sehr gestresst. Sauna macht mich glücklich. In der Sauna wird das Stresshormon Cortisol gedrosselt, und der Serotoninspiegel steigt.

**ZEIT:** Mal ehrlich – sind Sie auch mal rausgegangen, weil es zu anstrengend wurde?

**Kofler:** Nur ein Mal. Da haben die bei einem Aufguss extrem viel Wasser genommen, es war sicher 100 Grad warm. Ich halte nichts von extrem heißen Aufgüssen. Man soll sich entspannen und nicht denken: Wann ist es endlich vorbei?

**ZEIT:** In Finnland sieht man das anders: Dort wird zum Saunameister gekürt, wer die höchste Temperatur aushält.

**Kofler:** So geschehen in Helsinki . Das hat nichts mit Gesundheit zu tun. Finnen haben eine andere Saunakultur als wir. Die halten nichts vom Schweißhandtuch unter dem Gesäß, die setzen sich aufs blanke Holz. Es gibt auch keine Aufgusskunst wie bei uns, da schüttet bloß jeder mal 'ne Kelle Wasser aus. Wir im deutschsprachigen Raum haben Aufgießen zum Event gemacht. Uns geht's nicht ums Durchhalten, sondern um Erholung.

**ZEIT:** Schaut man sich in Hotels um, hat man den Eindruck, dass viele sich lieber mit Wellness-Anwendungen erholen als in der Sauna.

**Kofler:** Das wird von den Hotels forciert. Mit Wellness können sie viel Geld verdienen. Hotels sollten lieber mehr aus ihren Saunas machen. Sie stehen zwar da, aber sie werden nicht voll genutzt. Dabei könnte man in der Sauna auch spezielle Anwendungen machen. Wenn man zum Beispiel Salz mit Honig und Apfelschorle mischt und das auf die Haut aufträgt, wird sie geschmeidig und babyzart.

*Interview: Cosima Schmitt*

**COPYRIGHT:** ZEIT ONLINE

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/2010/45/Interview-Sauna>