

Im Trend bei Frauen: Saunabaden

Eine Untersuchung des Deutschen Sauna-Bundes zeigt: Immer mehr Frauen besuchen die Sauna. „Körperliche Erholung“ ist dabei ihr Hauptmotiv. Viele Saunabetriebe greifen den Trend auf und bieten eine Frauensauna an. Im Freizeitbad Arobella ist dienstags die gesamte Saunaanlage einzig und allein für „Sie“ reserviert.

Gemütlich ausruhen, sich mit Freundinnen unterhalten und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun – die Sauna macht's möglich. In der wohligen Wärme entspannen Körper und Geist. Kein Wunder, dass viele Frauen das mögen und regelmäßig saunabaden, wie eine Befragung des Deutschen Sauna-Bundes von mehr als 23.000 Saunagästen belegt.

Als wichtigste Gründe für den Saunabesuch geben die Frauen körperliche Erholung (79 Prozent), psychische Entspannung (62 Prozent), Hautpflege (29 Prozent) sowie Geselligkeit und Kommunikation (23 Prozent) an. 34 Prozent der Befragten bleiben gut vier Stunden in der Saunaanlage - eine leichte Zunahme gegenüber der letzten Befragung im Jahr 2000. Fast 52 Prozent möchten zwischen den Saunagängen „länger ruhen“ und sich so zusätzlich entspannen.

Die Sauna kennt kein Alter – das zeigt ebenfalls die Studie. Sowohl für junge als auch für ältere Frauen ist das Schwitzbad attraktiv. Der weibliche Saunabesucher ist durchschnittlich 49 Jahre alt. Der Anteil der über 60-Jährigen liegt bei 25 Prozent.

Zwar mögen Frauen die Wärme im Saunaraum sehr, aber zu heiß sollte es auch nicht sein, wie fast 50 Prozent in der Umfrage angeben. Demzufolge gewinnt das Warmluftbad bei den Frauen weiter an Beliebtheit. Diese Badeform hat eine niedrigere Temperatur in der Badezone als die Sauna; die Luftfeuchte ist aber etwas höher.

Gern besuchen Frauen die Sauna mit anderen Frauen. So geben 46 Prozent von ihnen bei der Befragung an, dass sie am liebsten „mit (guten) Freundinnen“ saunabaden. Dieser freundschaftliche oder auch atmosphärische Aspekt ist ein Grund dafür, dass doch immer noch ein beachtlicher Anteil der Frauen sich für Geschlechter getrenntes Saunabaden ausspricht. Ein anderer ist, dass Frauen sich nicht von Männern begutachten oder gar begaffen lassen wollen. Die Studie zeigt: 30 Prozent aller Frauen und 37 Prozent der Frauen mit einem Alter von über 50 Jahren bevorzugen daher spezielle Frauenbadezeiten für ihren

Saunabesuch.

In der Frauensauna werden oft auch andere Aufgüsse durchgeführt als in der Gemeinschaftssauna. Es ist allgemein bekannt, dass Frauen andere Düfte mögen als Männer. Sie bevorzugen eher traditionelle Düfte, lieben aber auch fruchtige und blumige Noten.

Übrigens: Auch wenn Frauen in der Sauna gern mal unter sich sind – die „Herren der Schöpfung“ brauchen nicht zu befürchten, bald völlig aus dem Schwitzbad verbannt zu werden. Die aktuelle Befragung zeigt: Gemeinschaftliches Saunabaden hat grundsätzlich weiter an Akzeptanz gewonnen. 79 Prozent aller Saunagäste nutzen die Sauna gern mit dem anderen Geschlecht.

Deutscher Sauna-Bund e.V.

Oktober 2008

Kontakt:

Kavalleriestr. 9

33602 Bielefeld

Tel.: 0 52 1/ 9 66 79-0

Fax: 0 52 1/ 9 66 79-19

info@sauna-bund.de

www.sauna-bund.de

www.saunaindeutschland.de