

Verschwitzt seit Jahrhunderten

Spätestens dann, wenn der Herbst seine ungemütlichen Seiten zeigt, haben Saunas wieder Hochkonjunktur. Denn das regelmäßige Schwitzen in Dampf oder trockener Hitze und der Wechsel zwischen dem Erhitzen, Abkühlen und Ruhen trainieren die Gefäße und steigern die Fähigkeit des Körpers, selber Wärme zu speichern.

Saunieren gehört heutzutage zum Oberthema Wellness und bedeutet unter anderem, sich in Saunas und Whirlpools mit luxuriösem Ambiente zu verwöhnen. Für Schwule ist das bereits seit Jahrhunderten eine

beliebte Freizeitgestaltung. Schon im alten Rom und in orientalischen Badehäusern sowie in Mitteleuropa bis ins 15. Jahrhundert findet man Nachweise für Badehäuser, in denen Sozial- und Sexualkontakte unter Männern möglich und üblich waren. Anschauen kann man sich das zum Beispiel auf den Gemälden von Albrecht Dürer „Männer-Bad“ (um 1496), Domenico Cresti „Badende Männer in San Niccolo“ (um 1600) und F.-X. Fabre „Zwei nackte Männer“ (1825).

Saunen, die ihr Angebot für Schwule bereitstellen, gibt es seit Ende des 19. Jahrhunderts, aber erst nach

der Legalisierung der Homosexualität (1969) wurden in Deutschland ausschließlich für ein homosexuelles Klientel bestimmte Herrensaunen eröffnet. Die sogenannte Schwulensauna hat sich also im 20. Jahrhundert etabliert und sie bietet erwachsenen Männern ab 18 Jahren seither Möglichkeiten für schnelle und leicht erreichbare sexuelle Kontakte. Das Angebot dieser Institute hat sich jedoch schon seit längerem mit Service aus den Bereichen Wellness und Gastronomie immer mehr erweitert.



GESCHWITZT WIRD WELTWEIT

Auf allen Kontinenten lieben es homo- und heterosexuelle Menschen, durch den Besuch von hochehitzten und trockenen finnischen, feuchtwarmen türkischen oder Niedertemperatur-Biosaunas etwas für den Kreislauf und das Wohlbefinden zu tun.

IN SKANDINAVIEN UND RUSSLAND

Im Banja, dem russischen Dampfbad, und in den skandinavischen Ländern hat die Sauna eine große Bedeutung bei der Pflege sozialer Kontakte. Unter Geschäftsleuten ist es üblich, sich in der Sauna zu treffen und dort geschäftliche Entscheidungen zu fällen. Man schwitzt bei 70 Grad und nimmt manchmal Büschel, meist Birkenzweige mit hinein, um mit denen den gesamten Körper abzuschlagen. Dadurch soll die Blutzirkulation angeregt werden.

IN DEN ALPEN

Im Brechelbad, der Trockensauna in den deutschen Alpenländern, schwitzt man bei 60 Grad. Es werden ätherische Öle und Kräuter als Zusätze verwendet. Die Atemwege werden befreit, denn die Wirkstoffe werden in der feucht-warmen Luft sehr gut freigesetzt.

IN ITALIEN

Vielen bekannt ist das Caldarium, ein traditionelles, römisches, relativ mildes Dampf- und Inhalationsbad. Die Temperatur beträgt dort bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit ca. 47 Grad. Als Aufgüsse werden Kräuter, denen ätherische Öle beigemischt sind, verwendet. Der Besuch im Caldarium wirkt durchblutungsfördernd, stoffwechsellagernd und hat positive Wirkungen auf die Atemwege, den Kreislauf und das Immunsystem. Es beugt Erkältungen vor, entspannt und entgiftet den ganzen Körper.

IN ASIEN

Ganz auf Entspannung ausgerichtet sind asiatische Sauna- und Bäderlandschaften, denn in Japan ist das Baden ein wesentlicher Bestandteil der Alltagskultur. Sanfte Lichtstimulationen, Sento-Pools und japanische Heißwasserbecken (Onsenbäder), Räucherstäbchen und heilsame japanische Kräuterdüfte mit Meditations- und Ruhebereichen sollen Körper und Seele beruhigen. Ein Utase-Yu Onsenbad dient in Japan der Regeneration und der Erholung von Geist und Körper. Vor Betreten des Beckens reinigt man den Körper und genießt die heilungsfördernde Wirkung des 36 Grad warmen Wassers.

GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Der Gang in eine Sauna dient auch dazu, Krankheiten durch eine bewusste Lebensweise vorzubeugen und die Vitalpotenziale des Organismus voll auszuschöpfen. Wer sich jedoch in einer schwulen Sauna nicht um das Thema Safer Sex kümmert, schadet sich und anderen dadurch und stellt den gesundheitlichen Vorteil einer Sauna in Frage.

Der Gang in eine Sauna ist also gut für die Gesundheit. Einerseits durch das intensive Schwitzen, andererseits ist der Besuch einer schwulen auch gut für das Wohlbefinden, allerdings nur unter der Beachtung von Safer Sex.

DER AUFGUSS

Wer regelmäßig eine Sauna besucht, kennt ihn. Und mancher fürchtet ihn sogar. Den Aufguss. Wozu dient er? Zunächst einmal ist die Luft in einer Sauna trocken. Die Luftfeuchtigkeit beträgt etwa 10 bis 20 Prozent. Während des Dampfstoßes steigt die Luftfeuchtigkeit bis auf 30 Prozent an und der Körper kommt so richtig ins Schwitzen, was ihn zusätzlich reinigt und entschlackt.

ÖFFENTLICH

In öffentlichen Saunen mögen jedoch einige Besucher diese Prozedur nicht und verlassen vor dem Aufguss die Sauna. Für viele andere wiederum ist ein Aufguss ein Höhepunkt des Schwitzbades. Besucher erzählen, dass sich ein „Wir-Gefühl“ unter den Gästen einstellt. Gespräche kommen in Gang und man lernt neue Leute kennen. Normalerweise führt ein Saunameister die Zeremonie die festen Regeln folgt, durch. Der Schweiß kühlt den Körper, wenn jedoch der Saunameister mit dem Wedeln des Handtuchs beginnt, wird die Isolationsschicht auf der Haut aufgebrochen – und das wird noch einmal als richtig heiß empfunden. Durch die Kondensation des heißen Dampfes auf der kühleren Haut empfindet der Badende die Hitze als stärker. Es entsteht ein leichtes Brennen auf der Haut, die Durchblutung wird noch einmal angekurbelt. Wenn bei einem solchen Aufguss der Atem verschlägt, dann sollte man sich auf die mittlere Bank legen, denn oben im Saunaraum sammelt sich der Wasserdampf.

PRIVAT DAMPF MACHEN

Wer einen Aufguss in einer Privatsauna durchführen möchte, sollte dabei die Wassermenge anpassen. Pro Kubikmeter (Länge mal Breite mal Höhe) der Sauna gießt man 12 bis 20 Gramm Wasser auf die Steine. Zehn Gramm Wasser entsprechen etwa 0,01 Liter. Verwendet wird dazu in der Regel ein Holzeimer, der etwa fünf Liter (frisches) Wasser fasst, wobei je nach Geschmack auch ein paar Tropfen Duft (i.d.R. ätherische Öle oder Aufguss-Zusätze) hinzugefügt werden können. Mit einer Holzkelle wird dann das Wasser über die heißen Steine gegossen und mit einem Handtuch im Saunaraum verwirbelt. Den ganzen Vorgang ein bis zwei Mal wiederholen. Jedoch nicht öfter, denn sonst wird die Luft vom heißen Dampf übersättigt. Nach allen Aufgüssen etwa zwei Minuten in der Sauna bleiben und dann ab nach draußen zum Abkühlen. (nb)

HITZE, DAMP SPANNU

DIE BOILER-WOCHEN:
Montag:
 Partnertag
 22€ für 2 Personen
Dienstag:
 1x zahlen, 2x kommen!
 Hol Dir Deinen Gutschein für einen weiteren Dienstag und für jedes Getränk!
Mittwoch:
 youngSTARS
 Sauna-Event für Jungs bis 28 Jahre.
 (09. und 23. Oktober, 13. und 27. November)
Donnerstag (18 Uhr):
 Wohlfühl-Abend mit Aufgüssen, Anwendungen und leckeren Erfrischungen.
Jedes Wochenende:
 von Freitag 12 Uhr bis Montag 6 Uhr durchgehend geöffnet.

DER BOILER

Mehringdamm 34 | Berlin-Kreuzberg
 ☎ 030 - 57 70 71 75
 📍 Mehringdamm (U6/U7)

DARKSESS

Das Fetischtreffen von der
FETISCHNIGHT FRIDAY-NIGHT-F
BIKERNIGHT MASK-FRIDAY SKINPO
Samstag 2. Novemb

DARKSESSION
 DRESSCODE: LEGER RUBBER LACK BREEKIES INFORM SWINGER JEANS
 Club: FETISCHNIGHT
 Pic: Gummiratte mit Glycerin

Club: FRIDAY-NIGHT-FIST

Club: BIKERNIGHT
 DRESSCODE: LEBERKORNEN FOTO BOSS 3. BIKERNIGHT
 Pic: RubSozius12

Club: MASK-FRIDAY
 An unsren Charakteren tragen wir MASKE
 GayRomeo.com
 Pic: Blackangel