

*emotion of sauna*



## *Die Kleine Sauna-Fibel*

Tipps für den Sauna-Neuling



Schutzgebühr: 0,50 €

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

GÖNHER  GRUPPE

*Wenn Entspannung ein Ort ist,  
sind Sie gerade angekommen.*

## Die kleine Sauna-Fibel - Tipps für den Sauna-Neuling

1. **Vorwort**
  
2. **Allgemeine Hinweise**
  - 2.1 Ist Saunabaden gesund und nehme ich durch ein Saunabad ab?
  - 2.2 Wie oft sollte man die Sauna besuchen?
  - 2.3 Die Beheizung der Sauna, die Sauna-Öfen
  - 2.4 Die Farblicht-Stimulation
  - 2.5 Anwendungen und Badeformen
    - 2.5.1 Die Kräuter-Sauna
    - 2.5.2 Das Softdampfbad
    - 2.5.3 Das Warmluftbad
    - 2.5.4 Die Finnische Sauna
  
3. **Das erste Saunabesuch**
  - 3.1 Einleitung
  - 3.2 Was ziehe ich zum Saunabad an?
  - 3.3 Essen vor dem Saunabad
  - 3.4 So bereiten Sie sich auf das Saunabad vor
  
4. **Das erste Saunabad**
  - 4.1 Der Aufguss
    - 4.1.1 Die Aufguss-Zusätze
    - 4.1.2 Der Honig-Aufguss
    - 4.1.3 Salz-Peeling
    - 4.1.4 Gluthauch
    - 4.1.5 Aufgussvarianten
  - 4.2 Abkühlung
    - 4.2.1 Die Schwallbrause
    - 4.2.2 Der Kneipp-Schlauch
  - 4.3 Das Fußbad
  - 4.4 Entspannung
  - 4.5 Das Trinken
  
5. **Schlusswort**

## **Die kleine Sauna-Fibel - Tipps für den Sauna-Neuling**

### **1. Vorwort:**

Meinungen zum „richtigen“ Saunabaden gibt es unzählige, in dieser Fibel sollen Ihnen einige Methoden vorgestellt werden. Bitte verstehen Sie diese lediglich als Empfehlung! Im Laufe der Zeit ergeben sich ganz individuelle Rituale. Der Hauptzweck des Saunabesuchs ist das Erreichen von Wohlbefinden und die Entspannung für Körper und Geist.

In der heutigen Zeit werden die verschiedensten Kästen und Tonnen, Gürtel und Stoffverschlänge beworben, um den Menschen zum Schwitzen zu bringen. Aber als Sauna sollte auch nur eine wirkliche Sauna bezeichnet werden.

### **2. Allgemeine Hinweise:**

#### **2.1 Ist Saunabaden gesund und nehme ich durch ein Saunabad ab?**

Zuallererst sollte mit einem weit verbreitenden Irrglauben aufgeräumt werden: Bei einem Saunabad verliert man Gewicht, aber man wird dadurch nicht schlank. Der tatsächliche Gewichtsverlust ist ausschließlich auf das „Ausschwemmen“ der Körperflüssigkeit zurückzuführen.

Während eines Saunabades erwärmt sich die Haut schnell um 2 bis 4 °C. Das empfundene Hitzegefühl ist relativ stark und der Körper wehrt sich dagegen mit der Produktion von Schweiß. Diese Verdunstung kühlt die Haut ab. Die erste Schweißbildung wird meist nicht wahrgenommen da der Schweiß aufgrund der hohen Umgebungstemperatur direkt auf der Haut verdunstet. Die Temperatur im Körperinneren steigt zwar stetig, allerdings nicht so stark und schnell an. Personen mit Blutdruckproblemen oder Herzkrankheiten sollten jedoch vor dem Saunabesuch zur Vorsicht einen Arzt befragen. Aus Erfahrung ist bekannt, dass sich ein Saunabad äußerst günstig auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt, Sportler kurieren dort Muskelverletzungen aus und auch zur „Katerbekämpfung“ soll es kein besseres Mittel geben.

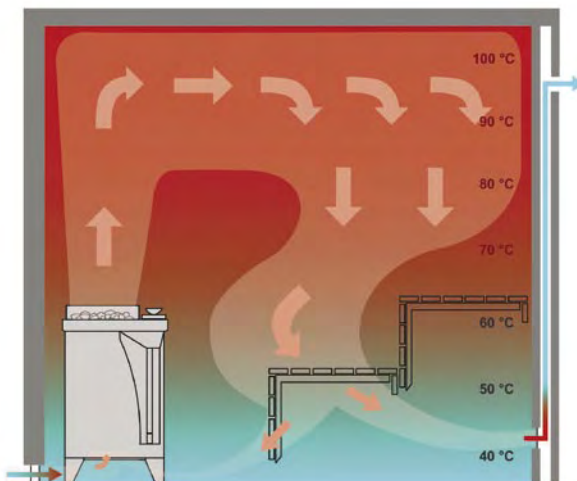
Das Saunabad bietet körperliche und seelische Entspannung, Leistungssteigerung und verbessert die Blutgefäßreaktion.

## 2.2 Wie oft sollte man die Sauna besuchen?

Meist baden die Saunagänger wöchentlich einmal, wenige auch zweimal. Etwa eine Woche hält die Verbesserung der Blutgefäßreaktion an. Dies bedeutet eine weitgehende Vorbeugung gegen Erkältungen und Grippe, wenn dies regelmäßig (wöchentlich) wiederholt wird. Während eines Bades sollte man den Wechsel „Schwitzen/Abkühlen“ 2-3 mal wiederholen. Einsteigern empfehlen wir zu Beginn zwei Anwendungen.

## 2.3 Die Beheizung der Sauna, die Sauna-Öfen

Die Wärmeerzeugung erfolgt am häufigsten mit einem Elektro-Ofen, der mit Sauna-Steinen befüllt ist. Durch Frischluftzuführung unterhalb des Ofens wird ein durch die Konvektion begünstigter Luftaustausch und damit verbundener hoher Sauerstoffgehalt erreicht. Die Heizschlangen erwärmen die Steine und die Umgebung. EOS-Saunaöfen werden je nach Bauart mit bis zu 60 kg Steinen bestückt. Dabei entsteht ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Strahlungs- und Konvektionswärme. Die Sauna-Steine müssen hohen Qualitätsanforderungen genügen, sie sollten eine hohe Wärmeleitfähigkeit, eine hohe Dichte haben und nicht zur Rissbildung neigen. Eingesetzt werden vor allem Olivien-Diabas bzw. Perioditgestein. In der Sauna steigt die erwärmte Luft nach oben unter die Decke wie in der Grafik dargestellt. Um das typische Saunaklima zu erhalten, ist eine Vorheizphase von 45 Minuten bis zu einer Stunde notwendig. Erst dann haben sich die Wände und Bänke erwärmt und es entsteht das gewünschte Raumklima.



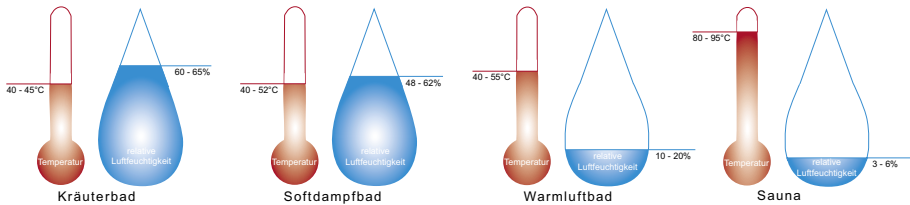
## 2.4 Die Farblicht-Stimulation:

Eine Farblicht-Stimulation finden wir häufig in Softdampfbädern sowie Bi-O und Kräuter-Saunen. Farbe und Licht beeinflussen den menschlichen Organismus und unterstützen biologische Funktionen. Mit den folgenden vier Spektralfarben sollen ausgleichende Wirkungen erzielt werden:

- Blau soll beruhigend auf den Organismus wirken.
- Rot soll das körperliche Wohlbefinden anregen und steigern.
- Gelb soll Nerven stärken und munter machen.
- Grün soll regenerierend, erholsam und beruhigend wirken.



## 2.5 Anwendungen und Badeformen



Quelle: EOS-Werke GmbH, Driedorf

### 2.5.1 Die Kräuter-Sauna

Die Temperatur liegt bei einem Kräuterbad zwischen 40 und 45 °C, die Luftfeuchte zwischen 60 und 65 %. Bei der Kräuter-Sauna ist gelegentlich oberhalb des Ofens eine Schale befestigt, welche frische Kräuter in einem Wasserbad enthält. Die Essenzen lösen sich langsam aus den Kräutern heraus und der angenehme Duft erfüllt den Sauna-Raum.

### 2.5.2 Das Softdampfbad

Häufig liegen die Temperaturen bei einem Softdampfbad zwischen 40 und 52 °C, die Luftfeuchte zwischen 48 und 62 %. Softdampfbäder werden auch als Bio-Sauna bezeichnet, vor allem, wenn gleichzeitig mit Farblicht gearbeitet wird.

### 2.5.3 Das Warmluftbad

Das Feucht-Warmluft-Bad hat eine besondere Frischluftversorgung und bedingt durch dieses kaum Nebeltropfenbildung. Die Temperatur liegt zwischen 40 und 55 °C mit einer Luftfeuchte von 10 – 20 %.

### 2.5.4 Die Finnische Sauna

Es ist die »Standard-Sauna«, die dem Saunagänger nahezu in jeder Sauna-Anlage begegnet. Die Temperatur liegt in der Regel zwischen 80 und 95 bis hin zu 100 °C, mal als Trocken-, mal als Aufguss-Sauna. Wird nun beispielsweise ausschließlich mit Birkenessenz aufgegossen, heißt die Sauna Birken-Sauna, wählt der Betreiber Kräuter, wird sie zur Kräuter-Sauna usw., Grundlage ist aber immer die Finnische Sauna.

### **3. Der erste Saunabesuch**

#### **3.1 Einleitung**

Nehmen Sie sich für Ihren ersten Saunabesuch mindestens drei Stunden Zeit! Als Saunatasche eignet sich am besten eine Sporttasche. In die Saunatasche gehören:

- Sauna-Liegetuch (sollte gut Schweiß aufnehmen & eine Länge von ca. 2 m haben).
- Ein bis zwei Handtücher zum Abtrocknen nach den Duschgängen.
- Bademantel.
- Badesandalen.
- Reinigungsmittel wie Shampoo, Duschgel und gegebenenfalls
- Körperpflegemittel zur Anwendung nach dem Saunabad.

Packen Sie am besten auch Badekleidung ein, eventuell gibt es ein Schwimmbad, das nur mit Badekleidung benutzt werden darf; oder Sie fühlen sich in den Zeiten zwischen den Saunagängen mit Badekleidung einfach wohler. Vergessen Sie nicht Kamm, Bürste und, wenn nötig, Ihren Föhn einzupacken, auch wenn in den Sauna-Anlagen häufig Föhne vorhanden sind. Empfehlenswert sind ein paar dicke Socken (vor allem im Winter), diese sind für die Ruhephase sehr angenehm. Wenn Sie genügend Zeit und Muße haben, können Sie natürlich auch etwas zum Lesen einpacken. Eine PET-Flasche Mineralwasser komplettiert Ihre Saunaausstattung.

#### **3.2 Was ziehe ich an zum Saunabad?**

Dies ist die meist gestellte und am wenigsten ausgesprochene Frage.

In Deutschland wird grundsätzlich nackt sauniert. Dies hat dreierlei Gründe, zum einen kann so die Wärme ungehindert die Haut erreichen und die freie Verdunstung wird nicht beeinträchtigt. Des weiteren wäre es unbequem in Badebekleidung oder ähnlichem zu schwitzen, denn die Sauna soll ein Ort der Behaglichkeit sein. Klebrige Kleidungsstücke würden als unangenehm empfunden werden.

Die dritte und wichtigste Begründung ist allerdings die Hygiene! Badebekleidung würde den Schweiß am Körper halten und die Haut reizen. Dies kann unter Umständen Ekzeme verursachen. Sie werden schnell feststellen, dass Nacktheit in der Sauna normal ist und dies der letzte Ort ist, an dem „gestiert“ wird. Für Frauen gibt es häufig reine „Damentage“, an dem die Saunaanlage ausschließlich Frauen zur Verfügung steht. Dies hilft häufig anfängliche Scheu abzulegen.

### **3.3 Essen vor dem Saunabad:**

Vor dem Saunieren sollten Sie auf ein opulentes Mahl verzichten und nur leichte Kost zu sich nehmen. Ihr Körper leistet in der Sauna genug und sollte sich nicht zusätzlich mit Verdauungsarbeit beschäftigen. Wenn Sie in der Schwitzkabine nicht ganz allein sitzen möchten oder die erzürnten Blicke der anderen Gäste auf sich ziehen wollen, verzichten Sie vor Ihrem Saunabesuch auf intensiven Knoblauchgenuss, denn dieser Duft breitet sich mit dem austretenden Schweiß sehr intensiv aus.

### **3.4 So bereiten Sie sich auf das Saunabad vor.**

In den Umkleideschränken lassen Sie die Dinge zurück, die Sie beim Saunen nicht brauchen, Ihre Saunatasche nehmen Sie mit in die Anlage.

Legen Sie Schmuck, Uhr etc. möglichst ab, denn das Metall wird in der Sauna auf der Haut sehr heiß. Wenn Sie es unbedingt tragen wollen, achten Sie darauf, dass es von Beginn an auf der Haut anliegt, dann spüren Sie die Hitze nicht so stark. Für Brillen gibt es in der Regel vor jeder Saunakabine geeignete Ablagen. Wenn Sie die Brille innerhalb des Schwitzraumes benötigen, denken Sie daran, dass sie unmittelbar nach Eintritt in die Kabine beschlägt. Kontaktlinsen schaden nicht, können jedoch stören, wenn sie scheuern oder zu brennen beginnen. Befeuchten Sie hin und wieder die Linsen durch Augenzwinkern, oder schließen Sie die Augen. Das Handy gehört nicht mit in die Sauna.

Zuerst steht die Reinigungsdusche auf dem Programm: Eine gründliche Reinigung ist wichtig für das Schwitzen, denn sie beseitigt einen eventuell vorhandenen Fettfilm auf der Haut, vor allem auch Kosmetikrückstände und Körpergerüche. Saubere und trockene Haut schwitzt besser. Trocknen Sie sich bitte nach der Reinigungsdusche gut ab, denn die Wassertropfen auf der Haut zögern den Schwitzprozess hinaus. Bitte verzichten Sie darauf, den anderen Gästen in der Sauna Ihr neues Parfum vorstellen zu wollen, denn durch die Saunahitze verflüchtigt es sich schnell und führt im relativ engen Saunaraum zu einer eher unangenehmen Duftwolke.

Nehmen Sie sich nach der Reinigung Zeit dafür, die Sauna-Anlage anzusehen, sowohl den Innen- als auch den Außenbereich. In einigen Anlagen werden Sie auch vom Personal herumgeführt, und man erklärt Ihnen die einzelnen Bereiche. Wenn das nicht der Fall ist und Sie Fragen haben, sprechen Sie ruhig einen alten „Sauna-Hasen“ an. In der Regel sind die Gäste sehr freundlich und erklären gerne »ihre« Sauna.

#### 4. Das erste Saunabad

Nun geht es in die Sauna-Kabine: Mit Ihrem Sauna-Handtuch betreten Sie die Sauna-Kabine. Sie finden Bänke in unterschiedlicher Höhe, wobei gilt: je höher, desto wärmer. Setzen oder legen Sie sich immer auf Ihr Sauna-Handtuch als Unterlage. Schauen Sie im Zweifel einfach zu ihrem Nachbarn, wie er das Handtuch untergelegt hat. In der Sauna gilt der Grundsatz „keinen Schweiß auf Holz“! Haben Sie nicht den Anspruch unbedingt die Dauer des Ablaufes einer Sanduhr (meistens läuft die Sanduhr 15 Minuten) innerhalb der Kabine zu verbleiben. Die Sanduhr kann der Orientierung dienen, aber wenn Sie nach fünf oder sieben Minuten das Bedürfnis haben, verlassen Sie die Sauna. Wie bereits erwähnt: Je weiter oben Sie sich niederlassen, desto heißer ist dort das Klima. Zu Beginn des Saunabaden empfiehlt es sich, sich auf die Pritsche zu legen und den Körper einer gleichmäßigen Hitze auszusetzen. Die Erhitzung des Kopfes im Vergleich zum restlichen Körper könnte als unangenehm empfunden werden. Das Gefühl „genug geschwitzt, jetzt eine herrliche Erfrischung!“ kommt nicht immer zur gleichen Zeit. Im Allgemeinen ist dies nach 8 bis 12, höchstens 15 Minuten der Fall.



##### 4.1 Der Aufguss

Sollten Sie ihren ersten Aufguss genießen, fragen Sie den »Aufgießer« vorher, wie lange der Aufguss in etwa dauert. Falls Sie bei Ihrem ersten Besuch einen Spezialaufguss von 12 oder 15 Minuten Dauer miterleben, ist das vielleicht zu anstrengend. Wenn Sie den Aufguss nicht mehr aushalten, verlassen Sie die Saunakabine bitte sofort. Es mag Gäste geben, die murren, denn wenn möglich, sollte während des Aufgusses die Tür geschlossen bleiben, aber die Gesundheit sollte Ihnen wichtiger sein. Überschätzen Sie sich zu Beginn nicht, sondern lernen Sie das Saunieren langsam und mit Bedacht, dann haben Sie nachhaltig Freude an diesem Erlebnis.

Was passiert beim Aufguss? Für viele Gäste ist der Aufguss *das* Erlebnis beim Saunen, ein guter Aufguss kann vor allem auch erheblich zum Wohlbefinden beitragen. In der Regel wird der Aufguss mit Wasser durchgeführt, neuerdings verwendet man jedoch auch immer häufiger zerstoßenes Eis. Wasser oder Eis wird mit einer Schöpfkelle langsam auf die Saunasteine gegeben, dadurch entsteht Dampf und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna wird kurzzeitig erhöht. Die Aufguss-Qualität hängt naturgemäß sehr von der jeweiligen Sauna ab, ebenso aber auch vom Sauna- bzw. Bademeister, der den Aufguss durchführt. Ein guter Aufguss wird regelrecht zelebriert und kann dann bis zu einer Viertelstunde dauern. Meist erfolgt dieser in drei Phasen, mit viel Zeit dazwischen und vor allem: mit dem richtigen Wedeln. Dieses will gelernt sein, denn dadurch wird die Wärmeverteilung im Sauna-Raum verändert – und das bringt dem Gast erst den eigentlichen Genuss.



#### 4.1.1 Die Aufguss-Zusätze

Die dem Aufguss beigemischten Zusätze sind ätherische Öle oder natur-identische Aromastoffe. Den Unterschied zwischen den verschiedenen Sorten riecht und spürt der Gast deutlich. Häufig werden die Zusätze stündlich gewechselt, in vielen Saunen zeigen auch Informationstafeln an, wann und wo welcher Zusatz verwendet wird. Hilfreich ist es, wenn der Saunameister vor dem Aufguss kurz erklärt, um welchen Duft es sich handelt und dessen Wirkung beschreibt. Zu den zahlreichen verschiedenen Ölen und Aromen, die für Aufgusszusätze benutzt werden, gehören Eukalyptus, Pfefferminze, Rosmarin, Nadelbaumöle, Zitrusfrüchte (Orange, Zitrone oder Mandarine) und Kräuter (z. B. Lavendel, Melisse und Kamille). Zunehmend werden auch andere Fruchtaromen gewählt wie Apfel, Kirsche, Pflaume und Erdbeere. Bei dieser Vielzahl an Möglichkeiten findet jeder Gast mit Sicherheit seinen Lieblingsduft heraus.

#### **4.1.2 Der Honig-Aufguss**

Zunächst ein normaler Aufguss, mit oder ohne Zusätzen, dann wird nach der ersten Aufwärmphase Honig gereicht, mit dem sich die Gäste in der Sauna einreiben. Das ist sehr wohltuend und reinigend.

#### **4.1.3 Salz- Peeling**

Wird sowohl in der Sauna als auch im Dampfbad durchgeführt. Es gibt zahlreiche Varianten, grundsätzlich reibt man dabei aber nach der Aufwärmphase den Körper komplett mit Mineralsalz ein.

(Achtung, nicht in die Augen, Genitalien oder Wunden!)

Das Einreiben erfolgt in manchen Saunen innerhalb des Saunaraumes, in anderen Saunen geht der Gast dafür hinaus, anschließend geht der Aufguss weiter. Das Ergebnis ist eine spürbar glatte Haut, da durch das Peeling die oberen Hautzellen abgerubbelt werden.

#### **4.1.4 Gluthauch**

Damit bezeichnet man traditionell im Grunde den Wasserdampf, der beim Aufguss auf die Haut trifft. Hier jedoch ist folgende Aufgussvariante gemeint: Mineralsalz wird mit Minze vermischt und, wie beim Salz-Peeling beschrieben, auf dem Körper verteilt.

#### **4.1.5 Aufgussvarianten**

Es gibt zahlreiche weitere Varianten, die oft saunenspezifisch sind; so wird in einigen Saunen während des Aufgusses Obst, zum Beispiel Apfelsinen-, Zitronen-, oder Apfelscheiben angeboten. Häufig gibt es auch Eis, um den erhitzten Körper etwas zu kühlen. Angenehm ist auch, wenn man nach dem Aufguss aus der Sauna kommt und ein Saft gereicht wird.

Das alles sind zwar nur kleine Gesten, aber durch sie wird ein Aufenthalt mit wenig Aufwand bedeutend angenehmer – und daher sind dies dann möglicherweise Gründe um Wiederkommen.

## **4.2 Abkühlung**

Nach dem Saunieren beginnen Sie die Abkühlphase an der frischen Luft. Ihre Lungen brauchen Sauerstoff. Aber bleiben Sie nicht zu lange im Außenbereich, denn um so größer ist die Überwindung, die Kaltduschen zu benutzen.

Von der Wirkung des Abkühlens: Auch diese ist, wie beim Saunen nahezu alles, sehr von persönlichen Vorlieben geprägt. Während der Eine darauf schwört, man müsse zunächst an die frische Luft, besteht der Nächste, darauf sich mit Wasser abzukühlen. Dies sollte herzfjern beginnen (Füße, Beine, Hände, Arme und zuletzt der Rumpf).

Wir stellen hier zwei der gängigsten Angebote vor – probieren Sie, was Ihnen am ehesten entspricht.

### **4.2.1 Die Schwallbrause**

Die Schwallbrause ist in nahezu allen Saunen zu finden. Ein breit gefächerter Strahl kommt auf Sie herunter, viel Wasser pro Zeiteinheit, jedoch in der Regel mit wenig Druck.

### **4.2.2 Der Kneipp-Schlauch**

Der Kneipp-Schlauch kostet oft viel Überwindung, aber er erfrischt ungemein. Die Empfehlung ist, mit »wanderndem Strahl« auf der rechten Körperseite, und zwar am Fuß zu beginnen, und sich dann in kreisenden Bewegungen dem Herzen zu nähern wie oben beschrieben.

Wichtig ist eine ausreichende Abkühlung nach dem letzten Saunagang, um ein Nachschwitzen in die Kleidung zu vermeiden.

## **4.3 Das Fußbad**

Das Fußbad dient der Stabilisierung des Kreislaufs. Man wärmt die Füße 3 - 5 Minuten im nur knöchelhohen warmen Wasser, bis sich am ganzen Körper ein wohliges Wärmegefühl einstellt.

#### 4.4 Entspannung

Saunabaden und Ruhen hängt für viele Gäste eng zusammen. Diesem Wunsch tragen die Sauna-Anlagen Rechnung, denn es wird ein großes Augenmerk auf das Thema Ruheraum gelegt. Neben Liegen, die häufig in den verschiedensten Bereichen der Anlagen zu finden sind, gibt es häufig gesondert ausgewiesene Ruheräume, zum Teil mit äußerst gemütlichen Liegen – mit oder ohne Decken. Es gibt Meditations-Ruheräume, Ruheräume mit beheizten Liegen und vieles mehr.

Die Ruhephase nach den einzelnen Gängen ist wichtig: Schauen Sie sich die gebotenen Möglichkeiten an, und entspannen Sie. Zwischen den einzelnen Saunagängen lassen Sie sich zu Beginn ruhig eine halbe Stunde Zeit, bis Sie Ihren eigenen Rhythmus gefunden haben. Nutzen Sie die Angebote innerhalb der Anlagen, die Tauchbecken, die Wechselfußbäder, die Dampfbäder und vieles mehr.



#### 4.5 Das Trinken

Saunieren bedeutet einen hohen Flüssigkeitsverlust. Es gibt verschiedene Theorien, wovon eine besagt, man solle während des Saunabesuches nichts trinken, da ansonsten nur das Mineralwasser ausgeschwitzt wird. Eine andere These besagt: Viel trinken, damit der Körper optimal entschlackt wird. Wie bei vielen Dingen liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen. Wenn Sie das Bedürfnis haben, trinken Sie – am besten Mineralwasser – so viel, wie Ihnen gut tut. Nach dem Saunabesuch sollten Sie in jedem Fall Ihrem Körper genügend Flüssigkeit zur Verfügung stellen. Die Vorlieben sind sicher unterschiedlich, am sinnvollsten ist auch hier Mineralwasser, aber jeder sucht sich das aus, was ihm am ehesten entspricht. Ein bis zwei Liter Flüssigkeit nach dem Saunen sollten Sie Ihrem Körper jedoch zuführen.

## 5. **Schlusswort**

In vielen Saunen werden Veranstaltungen über das normale Programm hinaus angeboten. Beispiele dafür sind etwa Mitternachts-Sauna, Sauna-Frühstück, Finnische Nacht, Grillabende und viele Angebote mehr. Wenn Sie durch häufige Besuche selbst zum Sauna-Profi werden, können sich für Sie völlig individuelle Abläufe ergeben, die Ihnen Freude bereiten.

Viel Spaß bei Ihrem Sauna-Erlebnis!

© EOS Werke Günther GmbH

Quellenangabe:

Saunabaden (Dr. Fritzsche)

Der Saunaführer (Peter Hufer)