

«Aufguss als Zeremonie für die Sinne»



Saunameister Robert Heinevetter macht den Aufguss zu einem multisensualen Erlebnis. Bild: zvg

Der Saunameister Robert Heinevetter ist eine Ikone der modernen Saunakultur. Der Aufgusspezialist hat nicht nur die Schweizer Aufgussmeisterschaft ins Leben gerufen, er gründete auch die Firma Aufguss-Roots, um in Schulungen sein Wissen europaweit weiterzugeben. Seine alle Sinne ansprechenden Aufgussrituale und seine speziellen Wedeltechniken werden mittlerweile international nachgefragt. Daneben lässt es sich der stellvertretende Geschäftsführer des Mineralheilbads St. Margrethen nicht nehmen, in der Ostschweizer Wellnessoase selber aufzugliessen und seine Passion auf die Gäste und sein Saunateam zu übertragen.

Worum geht es beim Aufguss?
Robert Heinevetter: Als Aufgussmeister versuche ich je nach Jahreszeit, Wochentag, Tageszeit, Wettereinfluss und auch Stimmung der Saunagäste zu spüren, was diese gerade brauchen. Denn mit dem Aufgussritual sollen die Gäste zumindest für einige Minuten in eine andere Welt entführt werden. Dafür möchten wir die Gäste auf verschiedenen Ebenen erreichen – mehrere Sinne berühren. Optisch mit den Eindrücken des Wedelns. Olfaktorisch

durch wohlriechende und naturreine ätherische Öle. Dazu spüren sie den Wasserdampf und die Hitze. All das steigert Wohlbefinden und Gesundheit.

Was ist das Besondere beim Wedeln?

Es ist viel mehr, als nur mit einem Handtuch durch die Luft zu schwingen. Es gibt viele verschiedene Techniken. Ursprünglicher Sinn des Wedelns ist es, den beim Aufguss entstandenen Wasserdampf und die heisse Luft im Raum so zu verteilen, dass jeder Gast die Wirkung spürt.

Welche Fehler werden immer wieder gemacht beim Saunagang im Allgemeinen und beim Aufguss im Speziellen?

Die Liste der Fehler ist noch immer sehr lang. Gleichzeitig fällt auf, wie gut vor allem regelmässige Saunabesucher mittlerweile über das «richtige» Saunieren informiert sind. Was mir spontan einfällt: Der richtige Abkühlprozess nach dem Aufguss ist für viele Saunagäste immer noch nicht ganz klar. Aber dafür gibt es ja Aufguss-Meister wie mich, die ihnen auch diese kleinen Geheimnisse noch beibringen (lacht).

Text und Interview: dom

ANZEIGE

MTZ Sirius am Herbstmarkt

Samstag 23. Oktober 2021
9-16 Uhr beim Dorfbrunnen

Testen Sie Ihren Blutdruck,
Puls und Sauerstoffsättigung

SIRIUS
Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

GENIESSEN SIE IHR NEUES LÄCHELN

www.ZahnarztTherwil.ch

Von Zahnerhaltung bis Implantologie.
Zahnmedizin auf dem neuesten Stand.

Dr. B. Koebel & Kollegen
Zahnärztin / Oralchirurgin

061 721 11 14 Bahnhofstr. 26 - 4106 Therwil

Jetzt neu
PowerFit-Kurse
parkresort.ch/fitness

Herbstaktion* vom 11.10. bis 14.11.

20% Rabatt
auf alle Fitness-Abos
*für Neukunden

parkresort
Rheinfelden

ANZEIGE

Baden ist immer eine Reise wert und somit liegt die Erholung auch vor Ihrer Haustür. Unser Gastgeber-Team vom Limmathof Baden heisst Sie herzlich Willkommen.

Ob eine Auszeit mit dem Partner, der besten Freundin oder ganz für sich, wir bieten Ihnen tolle Arrangements mit und ohne Übernachtung. Geniessen Sie wohltuende Massagerituale, unsere Wellness-Oase mit dem Quellgold des Thermalwassers, Dampfbad, Sauna und unser neuestes Schmuckstück, unsere Salz-Oase. Wenn Sie lieber der Freund von Zweisamkeit sind, entdecken Sie eine unserer drei Private-Spa-Suiten, Ihre ganz private Wohlfühl-oase.

Der Limmathof Baden ist seit 20 Jahren die Perle im Bäderquartier und bietet ein vielfältiges Angebot für Ihre wohlverdiente Auszeit. Unser Gastgeber-Team freut sich auf Ihren Besuch. Lassen Sie sich inspirieren unter: www.limmathof.ch.



Limmathof Baden
HOTEL & SPA

Limmatpromenade 28 | CH-5400 Baden
www.limmathof.ch
Tel: +41 (0)56 200 17 17
Fax: +41 (0)56 200 17 18

Parkhotel Adler im Naturpark Südschwarzwald Wellness ist mehr als Spa

Die 575 Jahre alte Geschichte des Schwarzwälder Parkhotels Adler bildet den Kern des Hotelkonzepts. Die jüngste Renovierung wurde daher mit viel Geschick für die Herausforderungen historischer Bauten und gutem Gespür für die richtige Mischung aus modernem Design und traditionellen Elementen umgesetzt. Trotz der unzähligen Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten auf dem 70.000 Quadratmeter grossen Anwesen sowie in der Umgebung kommen die meisten Gäste, um sich einfach zu erholen und verwöhnen zu lassen. Im Übernachtungspreis für Erwachsene (ab 179,00 Euro pro Person) ist die Genusspenision mit umfassenden kulinarischen Leistungen – zusätzlich zu den vielen bereits



inkludierten Extras wie die Greenfee für den benachbarten 18-Loch-Golfplatz. Das Küchenteam bringt feine badiische Spezialitäten und Internationales auf den Teller. Der Wellness-Glaspavillon im Privatpark mit beheiztem Innen- sowie Aussenpool, Whirlpools, Saunaaerial, Fitness-

raum und Frisörsalon bietet einen seltenen Luxus: Von fast überall blicken die Gäste in die Natur. In den hellen Räumen von «PureWellness | Christine Homburger» werden Gesichts- und Körperbehandlungen sowie Massagen mit Produkten von Maria Galland, SanVino und étre belle durchgeführt. Für werdende Mütter, Bräute sowie für Kinder und Jugendliche gibt es speziell auf sie abgestimmte Anwendungen. Weitere Annehmlichkeiten für Familien: neue Spielhöhlen, Spielplatz im Park und einiges mehr. Besonderheit für Aktivurlauber: Wander-, Nordic-Walking-, Mountainbike- und Langlauf-Routen beginnen direkt am Grundstück!



Bildquellenangabe: Parkhotel Adler, Hintergarten

Parkhotel Adler
Hochschwarzwald
Hotelbetriebs GmbH
Adlerplatz 3
79856 Hintergarten
Deutschland
Telefon: +49 (0)7652 1270
Fax: +49 (0)7652 12717
info@parkhoteladler.de
www.parkhoteladler.de

SEIT 1444
GENUSS WELLNESS LIFESTYLE
NATURPARK SÜDSCHWARZWALD