

TZ-MAGAZIN

Florian König tritt bei der Sauna-Meisterschaft an



In Aktion: Bei Saunameister Florian König wird der Aufguss zum Erlebnis. PRIVAT

Im Schwitzkasten

Wer sich von 27. bis 29. März ins Saunadorf Cambomare in Kempen begibt, wird ganz schön ins Schwitzen kommen. Denn da treffen sich ambitionierte Saunafans und -meister zur ersten Runde der deutschen Aufgussmeisterschaft. 13 Teams und 49 Solisten treten gegeneinander in Kostüm und kreativen Shows an.

Einer, der bei dieser schweißtreibenden Qualifikation auf eine Top-Platzierung hofft, ist Florian König. Der Aufgießer wedelt sonst akrobatisch in der Therme Erding auf. Im vergangenen Jahr schaffte er es locker in Berlin ins Finale, schloss da mit einem respektablem Platz 17 ab. Nach intensivem Training soll es heuer in die Top Ten gehen.



Bei den Meisterschaften führen die Saunaprofis eine Choreografie mit Musik und Düften auf. Florian König arbeitet in der Therme Erding. PRIVAT

Das, was Florian König und seine Kollegen bei der Aufgussmeisterschaft zeigen, hat wenig mit einem gewöhnlichen Saunabesuch zu tun. Die zwölf bis 15 Minuten in der Wärmestube gleichen eher einer Show für Körper und alle Sinne, allerdings bei rund 80/90 Grad Celsius. „Wir erzählen kleine Geschichten, es sind oft fast schon Theaterstücke, die wir in der Sauna inszenieren“, erklärt der 27-Jährige. Er ist mit zwei Programmen in Kempen vertreten. Sein Solostück heißt „Me and my mask“, mit seinem Partner Marty zeigt er „God of Egypt“. Bei beiden Auftritten sitzen sowohl die Jury als auch ganz normale Gäste in der Sauna. Bewertet wird nicht nur die Idee, sondern auch die Wedeltechnik, die Komposition aus Licht, Musik und Duft. Dann natürlich die Aufgüsse an sich, welche Öle, Sude, Rauchwerke oder auch Tees werden verwendet. Das Aufgusswasser

soll angemessen auf die heißen Ofensteine verteilt werden. Dann kommen in einer bestimmten Reihenfolge die mit Zusätzen getränkten Eiskugeln dazu. Nacheinander verwedelt Florian König die Dufte akrobatisch. Jede Essenz soll für sich wirken, nicht von der vorhergehenden oder nächsten überlagert werden.

Die Aufgussmeisterschaften haben inzwischen eine ganze Fangemeinde. „Manche machen alle Shows an den drei Tagen mit“, sagt Saunameister König. Sie wollen möglichst viele der kleinen Aufführungen miterleben. Dafür trainieren die Teilneh-

mer der Meisterschaft hart. Florian König übt bis zu fünf Mal die Woche mit seinem 100 mal 90 Zentimeter großen Handtuch. Die Maße haben sich als ideal herausgestellt. Bei einem größeren Format wäre die Gefahr zu groß, Gäste in der Sauna zu treffen. Bei einem kleineren wäre der Effekt nicht so gut. Wenn der Saunameister sein Handtuch über dem Kopf als Acht kreisen lässt oder mit ihm die Hitze schlagend im Raum verteilt, scheint es fast, ob er als Künstler im Zirkus auftreten würde.

Die meisten der Tricks hat er sich selbst beigebracht oder Lernvideos im Internet angeschaut. Und geübt, noch mal geübt und wieder geübt. Da kommt ihm sein Job als Saunameister in der Therme Erding zugute. Zwar gibt es dort meist nur einmal im Monat Aufgüsse wie bei der Meisterschaft, aber er kann dort unter besten Bedingungen mit seinem Kollegen

Marty Dittmer Trainingseinheiten einbauen. Von ihm bekommt er auch immer wieder wertvolle Tipps. Der 32-Jährige hat viel Erfahrung, schauspielert auch gerne und weiß ebenfalls, wie man eine gute Inszenierung auch unter den Sauna-Bedingungen auf die Beine stellt. Gemeinsam treten die beiden mit ihrem Showact „God of Egypt“ an. In der Team-Disziplin geht es wie im Einzel-

wettbewerb um Technik, Choreografie, Aufgusstech-nik etc., aber zusätzlich um die Synchronizität beim Wedeln. „Da muss man viel Zeit investieren, dass es nach was aussieht“, so König. Beim Single-Wettbewerb hat er viel mehr Freiheiten. Wenn er da das Handtuch mal so oder andersherum wedelt, fällt das der Jury weniger auf.

Früher hat Florian König als Stahlbetonbauer gearbeitet. Irgendwann wollte er etwas anderes machen und entdeckte seine Leidenschaft für die Saunawelt. Auch wenn es in der alltäglichen Arbeit in der Therme nicht immer die ganz großen Showaufgüsse sind, freut er sich über die vielen Möglichkeiten, die sein neuer Beruf bietet. „Ich baue Klangschalen ein, verwende unterschiedliche ätherischen Öle, passe die an die Jahreszeiten oder andere Rahmenbedingungen an.“ Diese Anpassungsfähigkeit wird er auch für die Meisterschaften brauchen.

DORIT CASPARY

> Für die perfekte Show trainieren wir vier-, fünfmal die Woche. <

FLORIAN KÖNIG

> So kommen Sie richtig ins Schwitzen

Saunaaufgüsse sollten es langsam angehen lassen. Am besten startet man mit niedrigeren Temperaturen um die 60 Grad. Wer es richtig heiß mag, setzt sich in die finnische Schwitzkammer, die bis zu 90 Grad Celsius, aber nur zehn Prozent Luftfeuchtigkeit hat. Je weiter oben man sitzt, desto heißer wird's. Wärme steigt bekanntlich nach oben. Je nach Konstitution und Kondition dauert ein Saunagang zwischen acht und 15 Minuten. Jeder entscheidet aber selbst, was ihm guttut. Ein Aufguss gibt

dem Saunagang das gewisse Etwas. Nach dem Schwitzen kommt die Abkühlung: Erst an der Luft. Das kühlt die Atemwege ab und die Lunge ist bereit für frischen Sauerstoff. Danach geht's ab ins kalte Wasser. Immer von unten nach oben abkühlen. Jetzt sollte eine Ruhephase kommen, bevor man sich ein warmes Fußbad oder einen weiteren Saunagang gönnt. Die Pause sollte mindestens so lange sein wie der Aufenthalt in der Sauna. Infos zu den Meisterschaften: aufgussmeisterschaft.de



Inhalt

THEMA DER WOCHE



Die Gartensaison geht los! Schrebergarten-Report und Experten-Tipps.

Seiten 16 + 17

ZAHLEN, BITTE!

Zum Jahr der Gletscher: So viel Milliarden Tonnen Eis verschwinden jährlich.



Seite 18

GASTRO-TIPPS



Start in den Frühling: Frische Rezepte rund um den Spinat.

Seite 21

INTERVIEW DER WOCHE

Oberbayerisches Pärchen überquert den Atlantik – in ihrem Ruderboot:



Seite 22

Erinnern Sie sich noch?

Ein Blick in unsere Archive: Das bewegte München



1975

In früheren Jahren war man noch wenig zimperlich, wenn es um Verbrechen und um Täter ging. Also wurde der 1,61 Meter große Mustafa G. ziemlich respektlos als „Messerzweig“ bezeichnet. Er soll Frauen in München belästigt und die 25-jährige Studentin Marie-Luise A. sogar erstochen haben.

TZ VOM 22./23. MÄRZ 1975



1995

Wie ehrt man Franz Beckenbauer zu dessen 50. Geburtstag? Diese Frage wurde im Rathaus offenbar heftig und kontrovers diskutiert. Irgendjemand muss dann ausgeplaudert haben, dass der Kaiser die „Goldene Ehrenmünze“ der Landeshauptstadt bekommen soll. Mit diesem klein karierten Streit hat sich München ordentlich blamiert.

TZ VOM 22. MÄRZ 1995



2015

Da wird so mancher beim Lesen rote Ohren bekommen haben: Eine 68-Jährige und ihr 73-jähriger Mann erzählen, wie bei ihnen das so mit dem Sex läuft. Der große Report zu dem Tabuthema behandelt die Geheimnisse der reifen Liebe, einschließlich Tipps von der Beraterin aus dem Erotikshop.

TZ VOM 23. MÄRZ 2015