

# 6. Sauna-Dialekt Österreich

Österreichische Begriffe, Sprüche und Redewendungen rund ums Saunieren.

- Österreichische Sauna-Begriffe
- Typische Sprüche & Redewendungen

# Österreichische Sauna-Begriffe

## Grundbegriffe

Österreichisch	Hochdeutsch	Erklärung
Schwitzkastl	Sauna	Der beliebteste österreichische Ausdruck! „Gemma ins Schwitzkastl!“
Schwitzkasten	Sauna	Etwas „hochdeutschere“ Variante
Dampfbadl	Dampfbad	„Im Dampfbadl is scho guat warm“
Schwitzhüttn	Schwitzhütte	Ländliche Variante
Schwitzstüberl	Kleine Sauna	Gemütlich-klein
Auguss	Aufguss	Dialektale Verkürzung, besonders in NÖ und Wien
da Saunameista	Der Saunameister	„Da Saunameista mocht an guatn Aufguss!“
d'Hitz	Die Hitze	„A gscheite Hitz!“
s'Hantuach	Das Handtuch	„Host dei Hantuach mit?“
d'Schwitzpartie	Der Saunagang	„Gemma auf a Schwitzpartie!“
da Saunakibel	Der Sauna-Kübel	Aufguss-Eimer
s'Abkühlbecken	Tauchbecken	„I hupf ins Abkühlbecken!“

## Beschreibende Ausdrücke

Ausdruck	Bedeutung
narrisch haaß	Extrem heiß
brutal haaß	Wahnsinnig heiß
saumaßig warm	Sehr warm (eher untertreibend)
gscheit warm	Ordentlich warm
lausig koid	Furchtbar kalt (Abkühlbecken)
eiskoit	Eiskalt
sauwohl	Extrem wohl

Ausdruck	Bedeutung
pudelnass	Klatschnass
ganz weich	Total entspannt
wie neigebohrn	Wie neugeboren

# Typische Sprüche & Redewendungen

## In der Sauna

Spruch	Hochdeutsch/Bedeutung
„A gscheite Hitz!“	Eine ordentliche Hitze! (Lob für guten Aufguss)
„Des reißt di zamm!“	Das zieht dich zusammen! (= Es ist sehr heiß!)
„Des geht unta d'Haut!“	Das geht unter die Haut! (Intensiver Aufguss)
„I schmz dahin!“	Ich schmelze dahin!
„Jetzt wedat!“	Jetzt wedelt er! (Aufgussmeister beginnt zu wedeln)
„I bin scho gaunz weich!“	Ich bin schon ganz weich! (Total entspannt)
„Noch ana Rundn?“	Noch eine Runde? (Noch ein Saunagang?)
„Moch de Tia zua!“	Mach die Tür zu! (WICHTIG in der Sauna!)
„Wohlsein!“	Sauna-Gruß (wie „Prost“ beim Trinken)
„An guatn!“	Guten (Aufguss)!

## Nach der Sauna

Spruch	Bedeutung
„I bin wia neigebohn!“	Ich bin wie neugeboren!
„Des woa a Genuss!“	Das war ein Genuss!
„Jetzt geh i auf d'Ruahbank!“	Jetzt gehe ich auf die Ruhebanc!
„A Glaser! Wossa, bittschön!“	Ein Glas Wasser, bitte!
„Morgen wieda?“	Morgen wieder?

## Sauna-Weisheiten auf österreichisch

„Wer noch da Sauna ned ins Koide geht, hot d'Sauna ned verdient.“

*„A Sauna ohne Aufguss is wie a Schnitzel ohne Zitron'."*

*“In da Sauna gibt's ka Hierarchie — da Chef schwitzt genau so wie da Lehrling.”*