

Anhang

Quellen, Glossar, Sauna-Kalender, Schnell-Referenz und weiterführende Ressourcen.

- [Quellen & Wissenschaftliche Studien](#)
- [Glossar A-Z](#)
- [Schnell-Referenz: Die wichtigsten Zahlen](#)
- [Sauna-Kalender: Aufguss-Themen nach Monat](#)

Quellen & Wissenschaftliche Studien


Wissenschaftliche Studien

- Laukkanen, T., et al. (2015): **Association between sauna bathing and fatal cardiovascular and all-cause mortality events.** *JAMA Internal Medicine*, **175(4)**, 542-548.
- Kunutsor, S. K., et al. (2018): **Joint associations of sauna bathing and cardiorespiratory fitness.** *Annals of Medicine*, **50(2)**, 139-146.
- Laukkanen & Willeit (2018): **Sauna bathing and risk of stroke.** *Neurology*.
- Ahokas, E. K. et al.: **Sauna and Dementia Risk Study**
- Hannuksela, M. L. & Ellahham, S. (2001): **Benefits and risks of sauna bathing.** *PubMed*.

Organisationen & Websites

Organisation	URL
Aufguss WM	aufguss-wm.com
Österreichisches Saunaforum	saunaforum.at
Saunaakademie Österreich	saunaakademie.at
Deutscher Sauna-Bund	sauna-bund.de
Vitalakademie	vitalakademie.at
gesunderaufguss.at	gesunderaufguss.at
UNESCO	Finnische Saunakultur
Therme Wien	thermewien.at
Therme Linsberg Asia	linsbergasia.at

Kooperationspartner

- Prof. Peter Willeit (Medizin Uni Innsbruck, Österreich ) — Mitautor mehrerer Laukkanen-Studien

Glossar A–Z

Begriff	Erklärung
Abachi	Afrikanisches Holz mit niedriger Wärmeleitfähigkeit
Aufguss	Wasser auf heiße Steine → Dampf → Wedeln
Biosauna	Milde Sauna (45-60°C, 40-55% Luftfeuchtigkeit)
Caldarium	Heißer, feuchter Raum (40-50°C), römisch
Dampfbad	Raum mit bis zu 100% Luftfeuchtigkeit
HSP	Hitzeschockproteine — schützende Proteine
Jjimjilbang	Koreanisches Ganztages-Badehaus
Kelo	Verwittertes finnisches Kiefernholz (100-500 Jahre)
Löyly	Finnisch für den Dampf beim Aufguss
MoA	Master of Aufguss — Profititel
ÖNORM	Österreichische Norm
Pestemal	Traditionelles türkisches Leinentuch
Savusauna	Finnische Rauchauna
Schwitzkastl	Österreichisch für Sauna
Temazcal	Mesoamerikanische rituelle Schwitzhütte
Vihta/Vasta	Finnisches Birkenzweig-Bündel
Wenik	Russisches Birkenzweig-Bündel
Zirbe	Pinus cembra — DAS österreichische Sauna-Holz

Schnell-Referenz: Die wichtigsten Zahlen

Was	Zahl
Ideale Saunadauer	8-15 Minuten
Ideale Temperatur (Finnisch)	80-95 °C
Ideale Luftfeuchtigkeit (Finnisch)	10-20 %
Aufguss-Öl-Dosierung	5-8 Tropfen pro Liter
Flüssigkeitsverlust pro Gang	0,5-1 Liter
Empfohlene Gänge pro Besuch	2-3
Ruhezeit zwischen Gängen	15-30 Minuten
Herzfrequenz in der Sauna	100-150 bpm
Körpertemperatur-Anstieg	+1-2 °C
Anzahl Schweißdrüsen	2-4 Millionen
Saunen in Finnland	3,2 Millionen
Einwohner Finnlands	5,5 Millionen
Thermen in Österreich	39
Aufguss-WM seit	2014
Saunaakademie AT Kurs-Dauer	44 Stunden / 5 Tage
Saunaakademie AT Kosten	€ 1.080,-
Risikoreduktion 4-7× Sauna/Woche	63 % (Herz-Kreislauf)
Globaler Sauna-Markt 2026	~155 Mrd. USD

Sauna-Kalender: Aufguss-Themen nach Monat

Monat	Thema	Düfte	Besonderheiten
Jänner	Winterwald	Zirbe, Tanne, Wacholder	Neujahrs-Aufguss
Februar	Valentinstag	Rose, Ylang-Ylang, Sandelholz	Romantik-Aufguss für Paare
März	Frühlingserwachen	Zitrone, Rosmarin, Minze	Fasching-Aufguss
April	Osterzauber	Lavendel, Orange, Vanille	Oster-Aufguss mit Kräutern
Mai	Kräuterwiese	Thymian, Salbei, Melisse	Muttertags-Aufguss
Juni	Mittsommer	Birke, Minze, Grapefruit	Sonnwend-Aufguss!
Juli	Sommerbrise	Lemongrass, Limette, Pfefferminze	Erfrischungs-Aufguss
August	Almkräuter	Latschenkiefer, Zirbe, Fichtennadel	Alm-Aufguss ☐
September	Erntedank	Apfel, Zimt, Orange	Herbstlicher Genuss
Oktober	Waldspaziergang	Zeder, Wacholder, Douglasie	Halloween-Aufguss? ☐
November	Wärme & Ruhe	Lavendel, Bergamotte, Vetiver	Wellness für die Seele
Dezember	Weihnachtszauber	Zimt, Orange, Nelke, Tonka	Advent-Aufgüsse ☐