

# 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 schmöz 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 Ruhebänk!
„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 wia a Schnitzel ohne Zitron'.”*

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