



# Russisches Ritual in Rheinfeldern

Wer die klassische Sauna mag, sollte die Wenik-Zeremonie in einer Banja ausprobieren – Birkenruten spielen eine Hauptrolle

Angela Allemann

Vieles ist wie immer, die Hitze, der Schweiß, der von der Nase tropft, der Schock des kalten Wassers und die wohlige Entspannung danach. Doch Einiges ist ganz anders in der Saunahütte der Wellness-Welt Sole Uno im Parkresort Rheinfeldern. Denn da sind unsere drei Banschiki: Mark, Katharina und Ray, Saunameister im allerbesten Sinne des Wortes. Sie haben unsere zweistündige Zeremonie unter Kontrolle, wir müssen ihnen nur folgen.

Das Ritual beginnt. Neugierig sitzen wir zu acht auf den Bänken im Vorraum der hölzernen Saunahütte und schlürfen genüsslich einen kleinen Wodka. Das wärmt schon mal gut von innen. Die Zitronenscheiben, hälftig mit gemahlenem Kaffee und Salz bestreut, liefern einen würzigen Geschmack.

Katharina und Mark führen uns in den bereits warmen Saunaraum, wo auf dem Ziegelofen in riesigen gusseisernen Kesseln das vorgewärmte Birkenwasser dampft. Synchron, wie in einem Ballett, wirbeln beide die zusammengeschnürten Birkenruten durch die Luft. Sobald das Wasser auf die heissen Steine des Ofens schwappt, bilden sich Tausende funkelnder Wassertropfen von der Decke bis zum Boden in dem schwach beleuchteten Raum. Erzeugt werden ein feiner Duft und ein enormer Dampf, der uns sehr rasch ins angenehme

Schwitzen bringt.

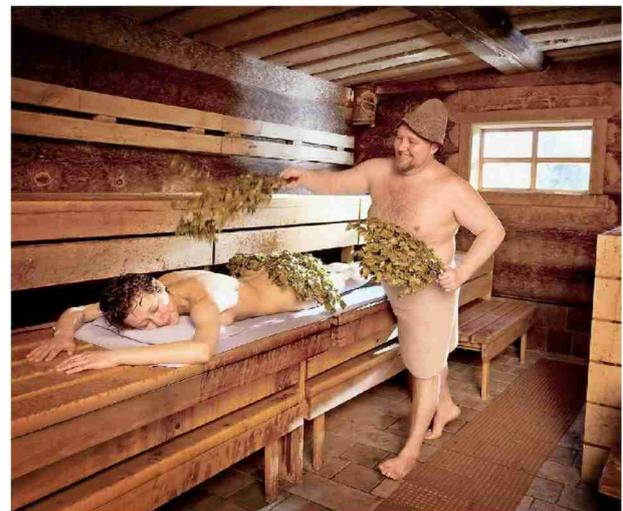
**Essen, trinken und quatschen gehört in Russland dazu**

«Siebzig Grad Celsius, das reicht fürs Erste», lacht Mark. «Wer es heisser möchte, kann nach oben steigen.» Gut zehn Minuten lang lassen wir den Dampf einwirken. Warten darauf, dass durch die weit geöffneten Poren alles Giftige entweicht, die Birkenäpfel aufgesogen, der Körper besser durchblutet und der Stoffwechsel angekurbelt wird. Doch es kommt noch besser.

Zwei bleiben für die russische Massage auf den Holzlaten liegen, der Rest kühlt sich an der frischen

Luft unter kalten Duschen ab. Für die Liegendebliebenen lassen Katharina und Mark mit den Birkenbesen wiederum das Wasser von unten nach oben wirbeln und heizen die Luft damit erneut auf. Jetzt aber lassen sie die Büschel gekonnt auf unsere Rücken niedersausen. Nein, das tut nicht weh, ist keine Tortur, wie einige befürchtet haben. Abschlagen und Auspeitschen werden zur wohltuenden, durchaus kräftigen Massage, je nach Druck, den Katharina anwendet.

In Russland ist das sogenannte Wenik-Ritual nicht nur Wasserdampf und Massage, sondern auch gesellschaftlicher Anlass, an dem gern gegessen, getrunken und gequatscht wird. Also essen auch wir



Überraschend wohltuend: Saunameister Ray lässt den Birkenbesen auf die nackte Haut niedersausen

zwischen den Saunagängen aufgeschnittene Früchte, trinken Tee und Wasser und lernen einiges über russische Bräuche.

**Zum Finale reibt man sich mit Honig und Salz ein**

Alle drei Rheinfeldern Saunameister sind von Russen in die Rituale eingewiesen worden und haben viel zu erzählen: dass die Sauna in Russland hergestellt wurde, dass die Birkenruten getrocknet eingeführt werden – ebenfalls aus Putins Reich – und erst im Wasser die weiche, biegsame Konsistenz bekommen. Und nein, die einheimischen Birken direkt auf dem Areal des Parkresorts sind für die Prozedur ungeeignet.

Und dann das Finale, das Peeling. Wir reiben unsere Haut erst mit Honig und dann mit Salz ein. Noch einmal heizt Ray auf und stellt riesige Bottiche mit Birkenwasser, kalt und warm, bereit. Er hat sich inzwischen eine Filzmütze übergezogen, um seinen Kopf und die Ohren vor Hitze und Feuchtigkeit zu schützen. Und schon wirbeln seine Birkenruten erneut durch den Raum, bis die Wassertropfen stieben und Dampf und Wasser uns auch vom letzten Rest des klebrigen Peelings befreien. Das war wahrlich eine schweisstreibende Arbeit, für die Banschiki und auch für uns.