

# Baden wie die alten Russen

Rheinfelden. Die erste Banja der Schweiz ist eröffnet

FRANZISKA LAUR

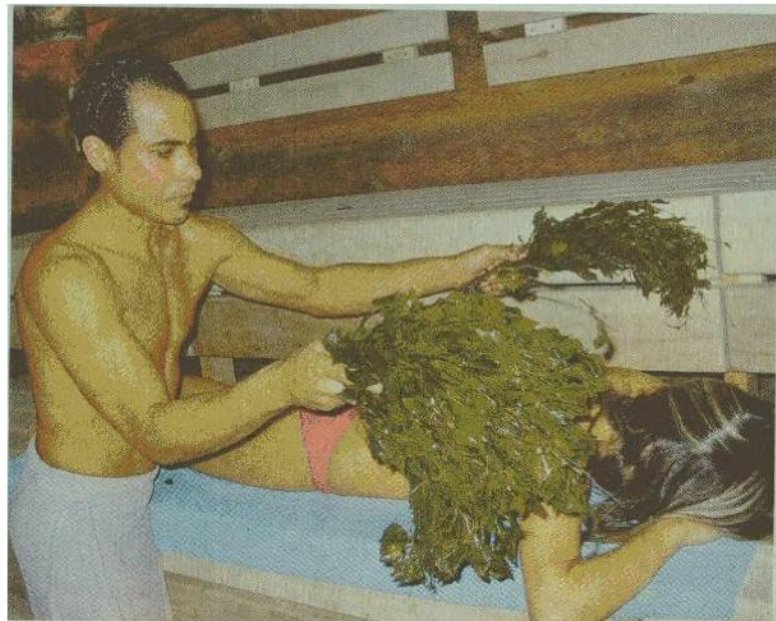
**Bald können sich die Liebhaber der russischen Badekultur im «sole uno» in Rheinfelden vergnügen. Am Samstag wird im Kurzentrum die erste Sauna dieser Art eröffnet.**

Zunächst ein Schlückchen Wodka, dann ein bisschen Früchte und schliesslich Prügel: So sieht, kurz zusammengefasst, ein Aufenthalt in einer russischen Banja aus. Doch ein Augenschein in Rheinfelden, in der ersten russischen Sauna der Schweiz, hat gezeigt, dass dies durchaus wohltuend ist.

Die Russen pflegen diese Badetradition schon seit Jahrhunderten, nun hat sie auch in der Schweiz Einzug gehalten. Ab nächstem Samstag können die Gäste des «sole uno» in Rheinfelden eine russische Banja besuchen. Vertreter der russischen Botschaft, ausgewählte Gäste sowie die Presse durften schon einmal einen Augenschein nehmen.

Thomas Kirchhofer, CEO der Kurzentrum Rheinfelden AG, nahm die Geladenen vergangene Woche mit auf eine Reise nach Sibirien und weihte sie in die Geheimnisse der Badestube (Banja) ein. Diese wird in den russischen Familien als Ort der Reinigung, Gesunderhaltung und Kommunikation geschätzt.

**NASSE BIRKENZWEIGE.** In der Rheinfelder Banja haben bequem 25 Personen Platz. Mit einer Temperatur von 70 bis 80 Grad Celcius ist sie weniger heiss als die finnische Sauna, hat aber



Wedeln. Die Behandlung mit Birkenzweigen soll sehr entspannen. Foto F. Laur

eine höhere Luftfeuchtigkeit. Regelmässig finden «Wenik-Aufgüsse» statt. Dabei wird viel Wasser mit Birkenzweigen (Weniks) auf den Ofen gegeben und der Dampf durch Wedeln über die Gäste verteilt.

«**SCHLAGRITUAL**». Verblüfft beobachteten vergangene Woche die Gäste das Wenik-Ritual. Dabei legte sich ein Model auf die Holzbank und ein Masseur schlug ihm mit nassen Birkenzweigen auf den Körper. Keine Bange, es kribble angenehm auf der Haut, sagte das Model auf besorgte Nachfrage.

Das Wenik-Ritual wird mehrmals in der Woche kleinen Gruppen von sechs bis zwölf Personen angeboten. Der erste Saunagang beginnt mit einem Schluck Wod-

ka, im zweiten Durchgang gibt es die Wenik-Massage. «Durch das Schlagen mit den Birkenzweigen wird die Blutzirkulation ange-regt und die ätherischen Öle der Birkenblätter hinterlassen ein wohlige Gefühl der Entspannung», beschreiben die Organisatoren die Massage.

Das russische Lebensgefühl kehrte auf jeden Fall in die frisch erstellte Blockhütte ein. Dafür sorgten nicht zuletzt die russischen Sänger, die mit Salz und Brot sowie melancholisch schönen Gesängen die Sauna einweiheten.