

Strandsaunen weltweit – Schwitzen mit Meerblick

Salzluft, Holzfeuer, Panoramablick. Heiße Saunen von **SYLT BIS NEUSEELAND**

Der Wind streicht über das Wasser, Salz liegt in der Luft. Durch das Panoramafenster der Holzsauna fällt der Blick aufs Meer. Drinnen umhüllt die Wärme, draußen wartet das kalte Wasser. Für einen Moment scheint es, als würde der Alltag hinaus auf den Ozean gespült. Dieses sogenannte Wikingerbad ist längst nicht mehr rein nordische Tradition. Das Wechselspiel aus heißer Sauna und kaltem Meer hat sich rund um den Globus zu einem Trend entwickelt.

Das Besondere: Die meist mobilen Strandsaunen gehören nicht zu einem abgeschirmten Schwimmbad, Hotel oder Wellnessstudio. Sie stehen direkt am Wasser, in unmittelbarer Verbindung zur Natur. Und: Geschwitzt wird weltweit.

SÜDAFRIKA

Am Südzipfel Afrikas parken kleine, holzbefeuerte Sauna-Anhänger täglich dort, wo sonst Frühschwimmer ihre Bahnen ziehen oder abends Spaziergänger den Sonnenuntergang genießen: an den beliebtesten Gezeitenschwimmbecken Kapstadts, direkt an der Atlantikküste.

„Die Kombination aus heißer Sauna und kaltem Ozean ist einfach genial“, sagt James Warsop, der Betreiber des Kapstädter Anbieters Go Sauna. Es sei die Verbindung von finnischer Saunakultur und Naturerlebnis, die den Reiz ausmache.

Manche Besucher blieben nur für eine 15-minütige Runde in der Sauna, erzählt Warsop. Andere absolvierten die traditionellen drei Gänge. Die Gäste von Go Sauna seien bunt gemischt: Stammkunden, die jede Woche kämen, Neulinge, die das Angebot ausprobieren wollen, und auch Touristen. Einige genossen in Stille den Blick auf die Brandung, andere plauderten leise.

„Es ist nicht nur ein Wellnessangebot, sondern auch ein Treffpunkt, der Gemeinschaft schafft“, sagt Warsop.

NORDIRLAND

Anna und Carl Isaksson führen die gesamte nordische Küste ab, bevor sie sich auf einen Ort



Weitblick beim Schwitzen: Mehr Entspannung geht fast nicht.

Foto: Lehmonkäri Resort/dpa

festlegten. Das Paar betreibt seit 2021 eine mobile Sauna unter dem Namen Hotbox ganz im Norden der irischen Insel.

Benone Beach ist ein kilometerlanger Sandstrand vor einer beeindruckenden Kulisse aus Felsklippen, von denen ein Wasserfall in die Tiefe stürzt. Ein zweiter Standort kam später am Hafen des kleinen Orts Groomport, östlich der nordirischen Hauptstadt Belfast, hinzu. Auf die Idee kamen die beiden, weil sie nach ihrem Umzug aus Schweden das Schwimmen im Meer und das Saunieren vermissten. Carl ist Schwede, Anna wuchs ganz in der Nähe von Benone Beach auf. Anfangs hatten die beiden Schwierigkeiten, ihre Idee anderen begreiflich zu machen. Inzwischen gebe es einen richtigen Trend, sagt Anna.

Die Besucher kommen nicht nur von der irischen Insel, sondern auch aus dem Ausland, etwa Urlauber, die sich neben Sightseeing noch etwas Entspannung gönnen wollen. Besonders stolz ist Anna, dass sie von US-Touristen schon zu hören bekam: „Oh, wir haben alles gemacht, aber das war das Highlight.“

DEUTSCHLAND

Schon der Weg zur Strandsauna fühlt sich auf der Nordseeinsel Sylt wie ein kleines Ritual an: Durch die malerischen Dünen geht es dem Meer entgegen, während vom Strand her der Wind herüberweht und die

Brandung rauscht. Als „Wellness auf die friesische Art“ bezeichnet Jutta Vielberg vom touristischen Marketing der Insel das Schwitzen mit Blick auf die raue Nordsee.

Besonders unmittelbar lässt sich dieses Wechselspiel zwischen heiß und kalt in der Strandsauna Samoa erleben. Drinnen sammelt sich die Wärme, draußen warten die eisigen Wellen. Ergänzt wird das Saunaerlebnis durch eine Dampfkabine, ebenfalls mit Panoramablick auf die Dünen und Wogen der Nordsee. Auf einer kleinen Terrasse stehen Liegen und Decken zum Nachruhen. Neben Samoa gibt es noch drei weitere Strandsaunen auf der Insel.

NEUSEELAND

Auf Waiheke Island nicht weit von Auckland fährt die ekösauna überall dorthin, wo andere Urlaub machen: Die mobile, holzbefeuerte Sauna macht regelmäßig an verschiedenen Traumstränden der Insel Halt. Nach der Hitze in der Hütte mit Panoramafenster geht es direkt ins Meer – ein Wechselbad aus Glut und Gischt, umgeben von Buchten, Weinbergen und dem Pazifik.

Hinter dem Konzept steht die Meereswissenschaftlerin Olive Andrews, die ihre Erfindung nicht nur als Wellness, sondern auch als Naturerlebnis samt digitalem Detox versteht: Handy aus, Hitze an, dann hinein ins kalte Wasser.

„Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass der Aufenthalt in der Natur Stress reduziert und den Dopaminspiegel erhöht“, sagt sie. „Der Wechsel vom heißen Holzfeuer zu einem erfrischenden Bad im Meer bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht, senkt das Stresshormon Cortisol und setzt Endorphine frei – man fühlt sich lebendig.“

FINNLAND

Wenn es um Saunen geht, darf Finnland nicht fehlen: Angeblich gibt es in dem nordischen Land mehr Saunen als Autos. Schätzungen zufolge sind es um die drei Millionen! Die Sauna-Tradition hat die Finnen kreativ gemacht. Längst gibt es nicht nur stinknormale Saunen, sondern eine Sauna in einer Gondel in Lappland, in einem Whiskey-Fass, in verträumten Gärten, unter der Erde oder in einem Baumhaus. Auch mobile Saunen gibt es natürlich – nicht nur an Land, sondern auch auf dem Wasser.

Im Schärengarten der finnischen Hauptstadt bietet die Firma Helsinki Boats Schwitzen auf Flößen an. Die Pontons mit holzbefeuerten Saunen können auf dem Wasser treiben und direkt vor Stränden oder abgelegenen Inseln ankern. Von der Sauna aus gucken die Besucher durch ein bodentiefs Glasfenster direkt aufs Wasser und springen nach dem Schwitzen ins kühle Nass.

REISEMARKT EUROPA

UNGARN

Herbsturlaub im sonnigen Südungarn 10% Rabatt für Sen. ab 60, 15.9. bis 25.11., Hunde 5 €/T., in 200 m Heil-/Wellnessbad, Garten voll einz., ganzj. buchbar, mod. Heiz. Neu renov. FeHs Harmonie: 2 kompl. Wohn., 2 Etag., bis 6 P., je 38 m², sep. Bad u. Kü. Kl. FeHs Gunaras: bis 3 P., 33 m² ab 28 €/P. all incl., Dt. Vermieter Fam. Müller, Öreghegy utca 10, 7228 Döbrököz T. 0151-12414837, ferienhaus-harmonie.net

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

Ostseeperle Börgerende zwischen Warnemünde und Kühlungsborn DZ mit FS ab 75,00 €/Nacht, Familienzimmer mit FS (4 Pers.) ab 99,00 €/Nacht. Parken frei, WLAN frei, Angebot gilt bis 18.10.2026 ☎ 038203/736070 ✉ ostseeperle-boergerende@gmx.de

Warnemünder Landhotel Ostseestraum + FW GmbH: Ostsee-Brise 2 x Ü/F, 1x 2-Gang-Menü, 1 Fl. Wasser ab 120€ p.P. ☎ 0381-5191848, Fam. Apitz, Stoitraer Weg 34 a, 18119 OT Diedrichshagen, www.ostseestraum.de

Urlaub auf der Insel Hiddensee, 1-3 Zimmer/Appartements. Kontakt unter: www.hotel-post-hiddensee.de Tel.: 038300-6430

Goldener Herbst an der Ostsee !! FeWo's & Fe.Zimmer Tel.: 0381-6691587, www.forstfuhrmannshof.de

Seebad Warnemünde, Zi. mit Terrasse dir. a. Strand, Blick auf Meer & Leuchtturm. ☎ 0172-7957991, Okt./Nov. frei!

MECKLENBURG-VORPOMMERN

Urlaub auf dem Bauernhof, ruh. & idyll. Lage bei Wismar, 8 km bis z. Ostsee, DZ u. MBZ Ü/F ab 35€/P. Kindererm., Pension Prill,Inh. Uwe Prill, Nantrow 18, 23974 Neuburg. Tel. 038426 / 20405

ZITTAUER GEBIRGE

02797 Kurort Oybin - Hotel Nensch m. hist. Wirtshaus, idyll. zw. Felsen, zentr. ruh. Lg., NS, Adventsspecial vom 31.10.-14.12., 4 Ü/HP 245 €/P. im DZ, 7 Ü/HP 359 €/P. im DZ. Ki. b. 50 % Rabatt, Inh. Britta Iselt-Nensch, Friedrich-Engels-Str. 45, 035844/70418, hotel-nensch.de

Alle Stars. Alle Tickets. Deutschlandweit.

Ihre Tickets erhalten Sie:

- in den Ticketgalerie-Shops und den Shops Ihrer Zeitung
- 0800 2181050*
- ticketgalerie.de

*Gebührenfreie Tickethotline: Mo. bis Fr. 8.00 bis 20.00 Uhr, Sa. 9.00 bis 15.00 Uhr

DPA

TicketGalerie

SPREEWALD



HOTEL WALDHÜTTE
Nähe Spreewald & Lausitzer Seenland, an Talsperre Spremberg, idyllische Lage
7 x Ü/HP ab 371 € pro Pers. im DZ
Wellnessbereich mit Schwimmbad
☎ 035608/40033 • www.hotel-waldhuette.de
Sebastian Löbelt-Friedrich, Alte Poststr. 1, 03058 Klein Döbbern

USEDOM

Forsthaus Bansin-Angeb. 1.11.- 8.11., 4.1.-20.3.: 7 Ü/HP/P. im DZ 350 €, 5 Ü/HP/P. im DZ 300 €, Forsthaus Bansin GmbH, GF: Holger Böhnstedt, Ahlbecker Chaussee 12, 17429 Bansin, 038378-29447, forsthaus-bansin.de

Seebad Ahlbeck-günstige FeWo+DZ, 3 Min. zum Strand, Hund angenehm ☎ 038378/34608 o. 0173/1535164

MOSEL

Urlaub im Herzen der Mosel z.B. 5x Ü/HP 355€ /7x 495€/P., Weihnachten z.B. 5xÜ/HP ab 405€/P. Hotel Mosella, André Faßbender,Zehnthausstr.8,56859 Bullay. 06542/93780,hotel-mosella.de

ERZGEBIRGE

SUPER-SENIOREN-SPECIAL! Urgemütl.-einfach gut, im schönen Ort, Schellerhau/Osterzgebirge, 7x Ü/HP inkl. Abholung & Heimfahrt. vom Wohnort = 535,00 € p.P. + KT, ☎035052-63479, www.bergklaus-schellerhau.de

BAYERISCHER WALD

Herbst im Bayerischen Wald! Hotel "Ferien - vom - Ich", 94362 Neukirchen, Biergarten, Hallenbad, Sauna. ☎09961-9500, www.hfvi.de, info@hfvi.de

THÜRINGER WALD



*****Hotel Rodebachmühle / Thür. Wald**
4 Tage 3 Nächte Ü/HP 189,- € p. P. im DZ
6 Tage 5 Nächte Ü/HP 289,- € p. P. im DZ
8 Tage 7 Nächte Ü/HP 389,- € p. P. im DZ
1 Kind bis 11 Jahre im Zi. der Eltern kostenfrei
2. Kind bis 14 Jahre 50 % Ermäßigung
keine Stornokosten – keine Vorauszahlung
Kostenfrei: Bus und Waldbahn, 1 Försterverw. Wanderkarte, Parkplatz und WLAN
Rad- u. Wanderwege am Haus, zentrale Lage am Rennsteig – Ausflugsziele Eisenach, Erfurt, Gotha, Weimar
Münkner & Andere GbR, 99887 Georgenthal, Rodebachmühle 1
Direkt buchen: ☎ 036253/34-0

Urlaub in der Waldpension
z. B. 5 Ü/HP 200 € p. P. im DZ, gemütliche konf. DZ u. Suiten, DU/WC, Sat TV, NR, teile. Balkon, Parkplatz, Ki-Ermäßig. Herd, idyll. ruhige Waldlage, Wandern ab Haus, Nähe Bf., Bergbahn, Bus, Naturbad im Ort, viele Ausflugsz., Burgen, Schlösser, Feenwald, Erlebnisbad, Saunen uvm.
Ortwin Krause + Waldpension
98744 Schwarztal/Mellenbach, Bergbahn 1
☎ 03 67 05 - 600 20 oder 0160 - 79 20 62 9

FRANKEN

96231 BAD STAFFELSTEIN, FEWO f. 2 P. 41 €/Tag, Franz Dinkel, Bahnhofstr. 9 ☎09573-1287, gasthof-drei-kronen.de

Hotel Promenade in 95138 Bad Steben, 3 x Ü/HP + 1 x 2 Std. Therapie o. Getränke-Gutschein 225 € p.P., Lift, Nähe Kurpark, 4 Min. zur Therapie, Badstr. 16, MKV Immobilien GmbH, Tel. 09288/97430, www.hotel-promenade.de

HARZ

Harz/ Braunlage Fewo's ab 35€ Tel.: 05583/ 9392373 www.panoramac.de

URLAUB FÜR IHRE GESUNDHEIT VON ANFANG AN

Dem Körper etwas Gutes tun, kleinere und größere Wehwehchen lindern und sich einfach mal Zeit nehmen, um sich auf sich selbst zu besinnen – das ist Urlaub für die Gesundheit.

Gönnen Sie sich eine Auszeit, die gut tut – für Körper, Geist und Seele.

✓ **Haustürabholung deutschlandweit inklusive**

✓ **Kofferservice inklusive**

✓ **Garantierte Durchführung der Reise bereits ab einer Person**

✓ **Eigene Anreise möglich**

✓ **Ausgewählte Hotels in den schönsten Kurorten**

KurGesund
Eine Marke der reisewelt Teiser & Hüter GmbH

Sorgenfrei starten – Urlaub von Anfang an

Einstieg in den Reisebus

Pause inklusive Imbiss und Umstieg – entspannt weiterreisen

Kuraufenthalt im Hotel – erholen und neue Kraft tanken

Entspannt treten Sie die Heimreise an

LEIPZIGER VOLKSZEITUNG (LVZ) INFOTAG

Samstag, 24.10.2026

LVZ – Kuppel
Leipziger Volkszeitung
Peterssteinweg 19
04107 Leipzig

Beginn 14:00 Uhr (Einlass 13:30 Uhr)

Die **Anmeldung** erfolgt unter Tel. 0341/86092312 Montag und Mittwoch von 10-14 Uhr oder unter **www.lvz.de/kurreisen_2027**

VA: reisewelt Teiser & Hüter GmbH · Fuldaer Str. 2 · 36119 Neuhof

EINTRITT FREI!

Polnische Ostsee – Swinemünde

HOTEL HAMILTON ★★★★★

Das erwartet Sie:

- ✓ **5-Sterne-Komfort** nur wenige Schritte vom Ostseestrand entfernt
- ✓ **Kur & Wellness inklusive** – mit Anwendungen, Schwimmbad und Saunalandschaft
- ✓ **Entspannt genießen** mit komfortablen Zimmern und umfangreicher Verpflegung

UNSERE LEISTUNGEN:

- **Haustürabholung inklusive Kofferservice***
- An- und Abreise im modernen Fernreisebus*
- 7x Übernachtung im **5-Sterne-Hotel HAMILTON**
- 7x Halbpension, ausgewählte Getränke zu den Mahlzeiten
- **2 Kuranwendungen pro Werktag** (Mo-Fr) nach physiotherapeutischer Vorgabe, davon 1x klassische Teilmassage pro Aufenthalt
- Kostenfreie Nutzung von Sauna, Schwimmbad und Fitnessraum (außerhalb der Therapiezeiten)
- Leibbademantel
- Kostenfreier Internetzugang (WLAN)
- Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung

Unser TOP-Preis für Sie
ab **€ 997,-** p.P.
Einzelzimmerzuschlag: € 280,-

Terminbeispiele:
(Anreise immer samstags)
10.04. – 17.04.2027
17.04. – 24.04.2027
8 Tage
(*Preise gültig für PLZ Bereich Zone 1 = 01-19, 39, 98, 99)

Kur buchen und € 50 sparen!

Nur an unserem KurGesund-Infotag:
Bei jeder Buchung einer Kurreise erhalten Sie **50 € Rabatt pro Buchung.**