

Gut für Körper, Seele und Haut

Mit Saunieren fit durch den Winter

Nicht nur die Finnen wissen es: Regelmäßiges Saunieren steigert die Abwehrkräfte, beugt Erkältungen vor, stärkt Herz und Kreislauf und ist Balsam für die Seele. Erwiesen ist zudem, dass Saunabaden der Hautalterung entgegenwirkt. Viele Gründe sprechen fürs Schwitzen – bei dem vielfältigen Saunangebot der SWM kommt der Spaß noch dazu.

Insgesamt können die Münchnerinnen und Münchner zwischen zehn Saunalandschaften wählen. Jede hat ihre Eigenheit, so dass es sich lohnt, alle auszuprobieren. Im Müller'schen Volksbad beispielsweise saunieren die Besucher im Jugendstil-Ambiente. Reich an Ornamenten strahlt das Traditionsbad den Glanz und das Flair einer vergangenen Epoche aus. Die Besonderheit des Michaelibades ist seine Erd-Loft-Sauna. Sie ist in einen Erdhügel eingegraben und mit speziellem, unbehandeltem Keloholz aus Finnland gebaut. Das über 100 Jahre lang gelagerte Holz harzt noch aus und gibt der Sauna so ihren unverwechselbaren Duft. Das Dantebad hat als Aushängeschild eine Blockhaussauna, die im Freiluftgarten steht. Sie verdankt ihren Namen ihrem Aussehen: ein



gemütliches Blockhaus, das wie eine finnische Sauna (ca. 90 °C) temperiert ist. Aber auch in den übrigen Saunen der M-Bäder (Bad Forstenrieder Park, Cosimawellenbad, Nordbad, Westbad, Südbad und Olympiasauna) erwartet die Besucher Erholung – in Dampfbädern, Sanarien oder verschieden gestalteten finnischen Saunen, zum Teil mit Kristallkugel, Farblichtern, Sternenhimmel, Vogelgezwitscher und vielen anderen Attraktionen. Für ein besonderes Verwöhnerlebnis sorgen die Saunameister mit ihren Aufgüssen. So findet im Dezember in allen M-Saunen das Saunaspecial »Ad-

ventszauber« statt. Die Gäste können Spezialaufgüsse mit Duftstoffen wie Wintertraum, Zimt oder Minze genießen. Versüßt werden die Aufenthalte mit Punsch, Spekulatius und Marzipan. Zudem veranstalten die M-Bäder die »Mitternachts-sauna« (Prinzregentenstadion: 8.12., Cosimawellenbad: 28.12., Müller'sches Volksbad: 29.12.). Von 23 Uhr bis 2 Uhr morgens können sich die Saunagäste auf eine nächtliche Wellness-Reise begeben. Um die volle Wirkung des Saunierens zu entfalten, werden Eiswürfel, Honig und Salz zu den Aufgüssen gereicht. Vormerken sollten sich Saunagänger zudem den Besuch der **peruanischen Nacht** im Prinzregentenstadion (13.12.). Saunameister Oliver Scheuk serviert das Nationalgetränk »Chicha Morada« mit gegrillten Äpfeln und Putenspießen. Und auch im Januar gibt es in den Saunen ausgefallene Specials. Die M-Bäder informieren rechtzeitig im Eventflyer, der an allen Kassen der M-Bäder ausliegt, oder unter www.swm.de. Dort finden sich auch das komplette Saunangebot und die Öffnungszeiten.

Da wird's München ganz warm ums Herz.

M-Wasser M-Bäder M-Strom M-Wärme M-Erdgas

Besser leben mit M.