



APRIL 2026

SAUNAPOSTEN

TEMA:

SAUNA OG FYSISK SUNDHED

Kære medlemmer

I denne måned dykker vi ned i, hvordan brug af sauna påvirker din krop og dit fysiske helbred.

På s.2 sættes der spørgsmålstegn ved, om sauna er en sund vane eller en varm risiko. Hvad tror du?

Saunaposten var med, da Dansk Saunaselskab arrangerede *De 4 Årstider* i Vestbad. Mærk varmen på s.4

Mød Kim Ripa Valeur som ejer Social Sauna på s.13. Her vil du opleve gus med fokus på god tid og fællesskab.

Har du allerede sikret dig en billet til DM? Hvis ikke kan du komme direkte til billetsalget med QR-koden på s.9

Månedens duft stammer fra Indien, Nepal og Indonesien. Dens blide noter minder om forår. Læs om den på s.8

Er du ekspert, når det handler om kroppens fysik i saunaen? Tag quizzen på s.12 og find ud af det.

Rigtig god læselyst!

Maria Lykke Mynte Ougaard

/ Redaktør på Saunapost redaktionen.

VARME VED VANDKANTEN

Social Sauna støtter Dansk Saunaselskab

VIDSTE DU AT...

10 fakta om sauna og sundhed

Sauna, smil og sammensmeltning

- En reportage fra *De 4 Årstider*

MÅNEDENS DUFT

Rosentræ

SAUNA: SUND VANE ELLER VARM RISIKO?

DM i Modern Classic og Show

Fire dage du kan mærke i hele kroppen

SAUNAENS DAG

Fejres både i Øst og Vest

Sauna: Sund vane eller varm risiko?

Forskning peger på, at regelmæssig saunabrug kan styrke hjerte og kredsløb, sænke blodtryk og fremme restitution. Men varmebade er ikke uden risici. Her er, hvad videnskaben faktisk siger om saunaens betydning for den fysiske sundhed.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Sauna forbindes ofte med afslapning, velvære og socialt samvær. Men bag den intense varme gemmer der sig også en række fysiologiske processer, som i stigende grad optager forskere. I de senere år har især finske studier undersøgt, hvordan regelmæssig saunabrug påvirker kroppen – fra hjerte-kar-systemet til blodtryk og restitution. Resultaterne peger på, at sauna kan have flere positive effekter på den fysiske sundhed. Samtidig understreger forskningen, at brug af sauna ikke er helt uden risici. Effekten afhænger både af hyppighed, temperatur, varighed, og af den enkelte persons helbred, alder og fysiske form.

For de fleste raske mennesker er sauna en sikker og potentielt sund aktivitet. Men for personer med visse sygdomme – eksempelvis alvorlige hjerte-kar-problemer, lavt blodtryk eller dehydrering – kan den kraftige varmebelastning påvirke kroppen anderledes. Derfor anbefaler forskere og læger ofte, at personer med kroniske sygdomme taler med en læge, før de bruger sauna regelmæssigt.

Kroppens reaktion på varme

Når man træder ind i en sauna på 70-100 grader, reagerer kroppen hurtigt. Pulsen stiger, blodkarrene udvider sig, og blodet strømmer i højere grad ud mod huden for at hjælpe kroppen med at afgive varme. Samtidig stiger svedproduktionen markant.

Flere forskere beskriver tilstanden som en slags passiv træning for kredsløbet. Kroppen udsættes for en belastning, der på nogle måder minder om moderat fysisk aktivitet, fordi hjertet arbejder

Forskerne fandt, at personer, der brugte sauna fire til syv gange om ugen, havde markant lavere risiko for pludselig hjertedød.

hårdere for at opretholde temperaturlancen. Det er netop disse reaktioner, der menes at ligge bag saunaens sundhedsmæssige effekt.

Stærkere hjerte og sundere blodkar

Den mest veldokumenterede effekt af sauna handler om hjerte-kar-sundhed. Et stort finsk langtidsstudie fulgte mere end 2300 mænd i over 20 år. Forskerne fandt, at personer, der brugte sauna fire til syv gange om ugen, havde markant lavere risiko for pludselig hjertedød sammenlignet med dem, der kun brugte sauna én gang om ugen.

Andre analyser har vist lignende resultater: Hyppig saunabrug hænger sammen med lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme og generelt lavere dødelighed. Forklaringen menes blandt andet at være, at varmeeksponeringen forbedrer blodkarrenes elasticitet og øger blodcirkulationen.

Fortsættes på næste side...

Sauna og blodtryk

Saunaens varme får blodkarrene til at udvide sig. Det betyder, at blodet lettere kan strømme gennem kroppen, hvilket kan føre til et midlertidigt fald i blodtrykket.

Nogle studier tyder også på, at regelmæssig saunabrug på længere sigt kan reducere risikoen for at udvikle forhøjet blodtryk.

For personer med mildt forhøjet blodtryk kan sauna derfor være et supplement til andre livsstilsændringer – men den kan naturligvis ikke erstatte medicinsk behandling.

Restitution og muskelafslapning

Mange saunaentusiaster oplever, at kroppen føles lettere og mere afslappet efter en saunatur. En mulig forklaring er, at varmen øger blodtilførslen til muskler og bindevæv. Den øgede cirkulation kan hjælpe med at transportere affaldsstoffer væk fra musklerne og fremme restitution efter fysisk aktivitet. Samtidig frigiver kroppen signalstoffer som endorfiner, der kan bidrage til følelsen af velvære. Der er dog stadig begrænset forskning på området, og effekten varierer fra person til person.

Mulig effekt på søvn

Flere studier peger også på en sammenhæng mellem varmeeksponering og bedre søvn. Når kroppen afkøles efter saunaen, falder kernetemperaturen, og dette temperaturfald er et naturligt signal til kroppen om, at det er tid til at sove. Mange saunabrugere oplever derfor, at de falder hurtigere i søvn efter en aften i sauna.

Når varmen bliver for meget

Selvom sauna generelt anses for sikkert for raske mennesker, kan der også være ulemper.

Den mest almindelige risiko er dehydrering. I sauna kan kroppen miste store mængder væske

gennem sved, og uden tilstrækkelig væske kan det føre til svimmelhed og hovedpine.

Derudover kan den øgede belastning af kredsløbet være problematisk for personer med alvorlige hjerte- eller kredsløbssygdomme. Derfor anbefaler eksperter, at personer med kendte hjerteproblemer rådfører sig med en læge, før de bruger sauna regelmæssigt.

Alkohol i forbindelse med sauna frarådes også generelt, da det kan påvirke kroppens temperaturregulering og øge risikoen for overophedning.

Moderation er nøglen

For de fleste raske mennesker er sauna en sikker aktivitet, når den bruges med omtanke. Traditionelle anbefalinger lyder typisk på 8-15 minutter i saunaen ad gangen, efterfulgt af nedkøling og hvile.

Det vigtigste er at lytte til kroppen. Hvis man føler sig utilpas eller svimmel, bør man forlade saunaen og køle ned.

Varme med potentiale

Sauna er langt mere end blot en kulturel tradition eller en hyggelig pause fra hverdagen.

Forskningen tyder på, at regelmæssig saunabrug kan have en række positive effekter på kroppen – især i forhold til hjerte-kar-sundhed, blodtryk og generel restitution.

Samtidig understreger studierne, at sauna ikke er en mirakelkur. Effekten afhænger af både livsstil, hyppighed og individuel sundhedstilstand. Men brugt med omtanke kan den intense varme være mere end bare velvære. Den kan også være en lille investering i kroppens sundhed.

Sauna, smil og sammensmeltning i Vestbad

En reportage fra *De 4 Årstider*

En grå martsaften i Vestbad forvandles fra stille forvirring til varme, grin og fællesskab. Med røgelse, rytmer og håndklædesving tager gusmestrene gæsterne med på en sanselig rejse, hvor kroppen udfordres, og humøret løftes.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Jeg ankommer til Vestbad en grå torsdag aften i marts. Lyset udenfor er fladt, næsten uden farve.

Inde i kvindernes omklædningsrum summer det lavmælt. Snakken kredser om tid. Har vi misset noget? Er vi for sent på den? Jeg fortæller, at dørene åbnede kl. 18, og første gus starter kl. 18.15. Skuldrene sænker sig med det samme. Ingen grund til stress.

Duft af klor og forår

I wellnessområdet er der allerede 20-30 gæster. Der er god plads. Luften er en blanding af klor og æteriske olier. En duft, der både er skarp og blød. Forårsblomster står rundt omkring, og stearinlys flimrer stille. På en tavle står aftenens program. Fire gusmestre.

Et kys af varme

Vi træder ind i saunaens mørke. Margits iskugler lyser grønt på et fad foran hende. Hun starter med røgelse, der langsomt breder sig og renses luften. Duften af pinselinje rammer først, så



Det grønne lys oplyser iskuglerne i forårsfarver

lavendel blandet med mynte og til sidst birk. Hun giver den gas med håndklædet. Varmen bliver kastet rundt i rummet, rammer huden, sætter sig.

"Uanset hvad der er sket i dag og hvad der skete i går, så er der en dag i morgen," siger hun.

Til sidst hælder hun godt med vand på stenene.

"Her er et kys fra mig."

Den varme damp rammer mig blidt på skuldrene.

Kuldechok og vand med citrus

I pausen skyller folk sig under kolde brusere. Udenfor står nogen og hælder en hel spand iskoldt vand ned over sig selv. Der er chips og vand med citron. Små bidder af noget hverdagsagtigt midt i det hele.



Påskeiljer og krokus understreger aftenens tema.



Gæsterne er klar til en flyvetur til Japan

En tur til Japan

En japansk drage står på fadet med iskugler.

"Vi skal opleve det japanske forår," fortæller Jacob, som er denne rundes gusmester.

"Først skal vi i lufthavnen," siger han.

Et velkendt *"ding dong"* lyder fra højttaleren. Den der lyd, der betyder, at nogen snart siger noget om bagage eller sidste udkald til en gate. Folk griner, for nu føler vi, at vi er i lufthavnen. Den sidder lige i skabet.

Kort efter er vi i flyet. Pilotens stemme er grynet, utydelig og umulig at forstå. Præcis som i virkeligheden. Jacob svinger håndklædet under højre ben, og de teknikopmærksomme gæster jubler.

Vi lander i Tokyo.

"Welcome to Japan," lyder en kvindestemme.

Timing er perfekt.

Japansk jazz starter - men så går der koks i lyden.

"Det sker altid i Vestbadet, det er højttaleren," kommenterer Margit.

Et øjeblik forvirring. Så skifter rytmen til hip hop. Tempoet stiger. Selvfølgelig er det en del af showet. Smilene breder sig.

Da vi går ud, er stemningen løftet markant. Det er helt vildt, hvad gus og gode grin gør ved humøret.

Jacob og Margit er erfarne gusmestre. Sidste år vandt de DM-sølv med deres humoristiske showgus, og både erfaring og humor mærkes denne aften.

Varme, der mærkes

Tredje runde er med Cristian. Vinder af DM i 2016. Det er første gang, jeg oplever ham. Musikken er inspireret af østen, blandt andet Tibet. Varmen er tung nu. Mere insisterende. Han arbejder med både håndklæde og en



En gusgæst hviler sig i pausen imellem gusene.

stor vifte, der klappes ud og sammen, som man ser det hos en spansk flamencodanserinde.

Jeg sidder på nederste række. Varmen er intens. En enkelt rykker ned fra øverste række. Men de fleste bliver. Man mærker, at de vil det her. Varmechokket.

Efterfølgende taler jeg med en gæst, Christopher:

"Jeg synes, det var meget imponerende. Noget af det bedste gus, jeg nogensinde har prøvet. Han fik os på nederste række med hele vejen. Man går tit glip af noget dernede – det gjorde jeg overhovedet ikke."

At give slip

Fjerde og sidste runde er med Roger. Han deltog både i Herbal Cup og Nordisk Mesterskab i 2025.

Han starter med salvie-røgelse. Renser vores energier. Opfordrer os til at give slip. Gusen er varm. Meget varm. Duftene pirrer.

En gæst køler ned med en ordentlig spand vand i pausen



Cristian fandt viften i storskrald for 12 år siden.

"Pust ud... ud med alt det dårlige... og træk vejret ind igen... pust ud," guider han.

"Jeg kan ikke bestemme – I bestemmer selv, om I vil ud med det dårlige. Jeg er bare gusmester," gentager han med humor og et glimt i øjet.

Fra fremmede til fællesskab

Da vi kommer ud af saunaen for sidste gang, er noget ændret.

Vi startede som fremmede. Folk talte med dem, de kendte. Nu er det anderledes.

Smilene sidder løsere. Blikkene mødes oftere. Stemningen er let.

Varmen, duftene, grinene. Det har gjort noget ved os.

Vi er lettere nu. Gladere.

VIDSTE DU AT...

10 overraskende fakta om sauna og sundhed

1

Din puls kan næsten fordobles i sauna

I en varm sauna kan pulsen stige til omkring 120-150 slag i minuttet – næsten som ved rask gang eller let jogging.

2

Sauna kan være lige så afslappende for blodkarrene som motion

Forskere har fundet, at regelmæssig saunabrug kan forbedre blodkarrenes elasticitet på en måde, der minder om effekten af moderat motion.

3

Hyppige saunagæster lever statistisk længere

Et finsk studie fulgte mere end 2300 mænd i 20 år. Dem, der brugte sauna 4-7 gange om ugen, havde markant lavere risiko for at dø af hjerte-kar-sygdomme.

4

Kroppens kernetemperatur kan stige næsten som ved feber

Kroppens kernetemperatur kan stige med omkring 1-2 grader. Det får kroppen til at aktivere nogle af de samme mekanismer som ved feber.

5

Din hud får et midlertidigt "blodboost"

Når blodkarrene udvider sig i varmen, kan blodgennemstrømningen i huden stige markant – derfor bliver huden ofte rød og varm.

6

Kroppen kan producere op til en liter sved i sauna

På bare én saunarunde kan kroppen udskille 0,5-1 liter sved, afhængigt af temperatur og varighed.

7

Sauna kan få kroppen til at frigive lykkehormoner

Varmen kan stimulere frigivelsen af endorfiner, som giver en følelse af velvære og afslapning.

8

Hjertet arbejder hårdere i sauna

Når kroppen forsøger at køle sig selv ned, kan hjertets minutvolumen – altså hvor meget blod hjertet pumper – stige med op til 70 %.

9

Sauna kan påvirke kroppen i flere timer

Selv efter du er gået ud af saunaen, kan blodkarrene forblive udvidede i op til 30-60 minutter, hvilket kan give en følelse af afslapning i kroppen.

10

Temperaturen i en sauna kan være fire gange højere end i en tropisk jungle

Mens en tropisk regnskov typisk ligger omkring 30-35 °C, ligger en traditionel finsk sauna ofte på 80-100 °C.

DM i Modern Classic og Show

Fire dage du kan mærke i hele kroppen

Danmarks bedste gusmestre konkurrerer om titlen som dansk mester i saunagus. Oplev deltagerne skabe unikke gusoplevelser, hvor varme, æteriske olier, håndklædeteknik og formidling går op i en højere enhed.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Fra den 14. til 17. maj inviterer Dansk Saunaselskab til DM i Modern Classic Gus og Show Gus – fire intense dage, hvor Danmarks bedste gusmestre konkurrerer om titlen, og hvor du som gæst kommer helt tæt på oplevelsen.

Mesterskabet afholdes i Danmarks største sauna hos Heat N' Health Club. Her danner indbydende rammer scenen for en oplevelse, der kombinerer varme, duft, teknik og kreativitet på højeste niveau.

Mellem gus-sessionerne kan du køle ned under udendørs brusere eller i iskar – og hente ny energi ved områdets foodtrucks, som sørger for mad og drikke hele dagen.

Oplev saunagus i absolut topklasse

DM i saunagus er ikke bare en konkurrence – det er en totaloplevelse. Du får adgang til både Modern Classic Gus, hvor musik og fortælling smelter sammen med varmen, og Show Gus, hvor gusmestrene går all in med kostumer, rekvisitter og kreative universer.

Fælles for det hele er imponerende håndklædeteknikker, velkomponerede dufte og en intens varme, der kan mærkes.

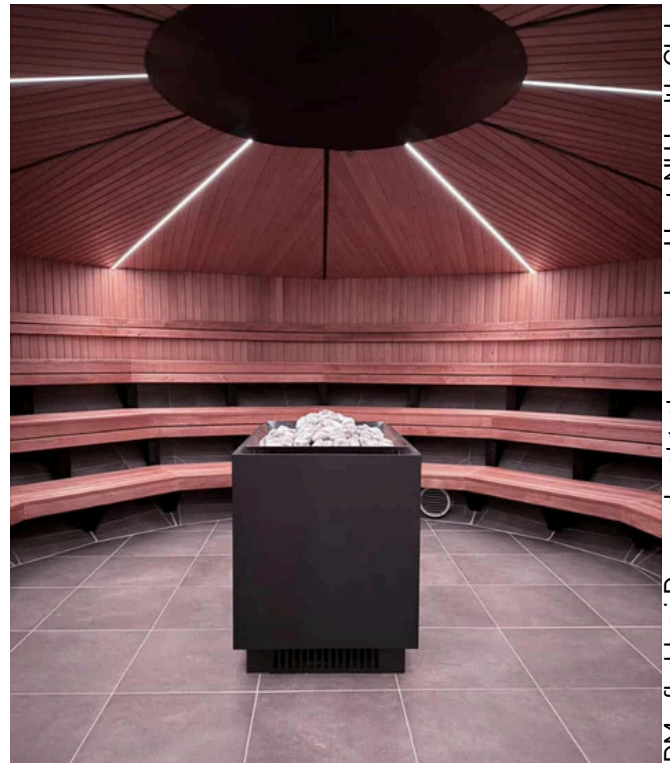


Foto: Heat N' Health Club

DM afholdes i Danmarks største sauna hos Heat N' Health Club

Her møder du passionerede deltagere og et publikum, der deler begejstringen for saunakulturen.

En stemning, du ikke finder andre steder

Noget af det særlige ved DM er fællesskabet. Her er plads til både garvede saunaentusiaster og førstegangsgæster. Stemningen er åben, nysgerrig og inkluderende – og det mærkes fra første gus til sidste nedkøling.



Stemmingsbilleder fra DM 2025 / Foto: Dansk Saunaselskab

Fortsættes på næste side...

DM i Modern Classic og Show

Fire dage du kan mærke i hele kroppen

Klar til at sige JA til oplevelsen?

Billetsalget er åbnet – og lige nu har du adgang til den fulde oplevelse: alle fire dage, alle højdepunkter, hele stemningen.

De første billetter sælges som pakkøløsninger med adgang til hele mesterskabet. Det er her, du får mest for pengene – og den mest komplette oplevelse.

Eventuelle dagsbilletter kan komme senere... men kun hvis der stadig er pladser. Og uden garanti.

Så hvis du allerede nu kan mærke, at du vil med: Det er nu, du skal sikre dig din billet.

Giv dig selv hele oplevelsen. Hele varmen. Hele fællesskabet.

Scan QR koden
og køb din billet.
Nemt og sikkert.



Foto: Aufguss WM

Merete Dam med hendes Single Show *Mary Poppins* ved DM 2023

Standard gæstebillet:

- 5 saunagus-sessioner pr. dag
- Adgang til Saunagus DM Afterparty
- Oplev forskellige gus-stile og konkurrencer på højt niveau
- En unik atmosfære med saunaentusiaster fra hele landet

VIP-billet:

- Fri adgang til alle saunagus-sessioner hele weekenden
- Fast-track adgang til saunaen før hver session
- Mulighed for at vælge din favoritplads
- Adgang til Afterparty
- Den mest fleksible og komplette DM-oplevelse



Foto: Aufguss WM



Foto: Aufguss WM

Jacob og Margit sølvvindere ved DM Show Team 2025

Månedens



Duft

Rosentræ

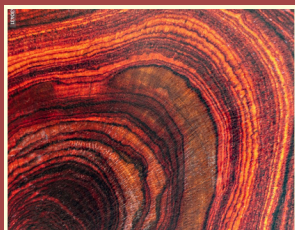


Foto: iStock Thicha Studio

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Rosentræ-æterisk olie udvindes fra bladene og blomsterne på det tropiske rosetræ, som vokser i Indien, Nepal og Indonesien. Olien fremstilles primært ved dampdestillation, hvor varm damp frigiver de aromatiske forbindelser fra plantematerialet. Resultatet er en olie med en mild, sødlig og blomsteragtig duft, der både er harmoniserende og behagelig uden at virke overvældende.

Olien har været anvendt i ayurvedisk tradition i hundreder af år, hvor den blev brugt til at fremme mental balance, ro og velvære. Den sødmefulde og bløde aroma siges at kunne stabilisere humøret, reducere stress og hjælpe kroppen med at slippe spændinger. Den har også været brugt til mild hudpleje og massage, hvor dens fugtgivende og blødgørende egenskaber kunne lindre tør hud og give en følelse af velvære.

Aromaterapeutisk kan rosentræ-olie hjælpe med at aktivere kroppens afslapningsrespons. Når olien inhaleres, påvirkes nervesystemet, hvilket kan sænke hjerterytmen, reducere muskelspændinger og give en følelse af mental klarhed. Den bruges derfor ofte i meditation, yoga og afslapningsritualer. I saunaen kan et par dråber på en gusklud eller aromadyppet håndklæde sprede den milde duft, som skaber en rolig og behagelig atmosfære under seancen.

På huden har rosentræ-olie både fugtgivende og blødgørende effekter.

Den har milde antiseptiske egenskaber og kan derfor bruges i massageolier, cremer og spa-behandlinger. For at undgå irritation bør olien altid fortyndes i en baseolie, for eksempel mandelolie, jojobaolie eller kokosolie. Blandingsmulighederne er mange: lavendel giver ekstra afslapning, citrusolier som appelsin eller bergamot tilfører friskhed og opløftende energi, mens cedertræ skaber en jordnær og balanceret aroma. Kombinationerne gør det muligt at tilpasse duften til humør, behov og saunaritualets intensitet.

Rosentræ-olie kan også understøtte fysisk restitution. Nogle undersøgelser peger på, at den blide aroma kan bidrage til at reducere muskelspændinger og lette følelsen af træthed efter fysisk aktivitet. Den harmoniske duft kan dermed både stimulerer sanserne og fremme kroppens afslapning, hvilket gør den ideel at bruge i wellness- og saunamiljøer, hvor helhedsoplevelsen af krop og sind er i fokus.

Uanset om den bruges til hudpleje, aromaterapi eller i sauna, kombinerer rosentræ-olie naturlig velvære med en harmonisk og blød duft, der kan understøtte både fysisk og mental afslapning. Den blide, men alligevel komplekse aroma gør den velegnet til alle, der ønsker at skabe et roligt og nærende miljø i deres spa- eller saunaoplevelse. Rosentræ-æterisk olie er derfor en favorit blandt både aromaterapeuter og erfarne saunaentusiaster, der ønsker at kombinere duft, velvære og sundhed i én oplevelse.

Månedens



Medlemstip



Saunaens dag

Den 14. april kan du fejre saunaens dag sammen med Dansk Saunaselskab både i Øst og i Vest.

I **Øst** ved Bellevue Strand fylder Social Sauna deres sauna med ægte gusentusiaster.

Her bliver du en del af et stærkt fællesskab, hvor stemningen, energien og nærværet løfter hele oplevelsen. Det er en aften for dig, der vil lidt mere – og lidt dybere – med din saunaoplevelse.

To erfarne gusmestre fører dig gennem skiftet mellem varme og kulde – igen og igen.

En fysisk udfordring, der også skaber mental ro, nærvær og fornyet energi. Det her er ikke bare en almindelig gus. Det er en oplevelse, du mærker længe efter.

Imellem hver gus har du mulighed for et koldt dyp i Øresund, og der bliver serveret elektrolytter og lette snacks.

Praktisk info:

- 14. april
- Kl. 18.00 – 21.00
- Bellevue Strand

Der er kun et begrænset antal billetter i salg, så du er sikker på god plads i saunaen.

Køb billet her: www.socialsauna.dk

I **Vest** kan du fejre Saunaens dag i Skanderborg Svømmehals splinternye wellness-afdeling!

Vi har skruet helt op for varmen og linet et eksklusivt program op til jer, hvor vores dygtige gusmestre tager jer med på en sanselig rejse gennem dufte, varme og ren afslapning.

Gusmestrene Anette Larsen, Gitte Minck, Jan Nøhr & Jamie Wøhlk leverer gusessioner af højeste kvalitet.

Du får desuden adgang til svømmehallens nye lækre wellness-faciliteter.

I pauserne serveres forfriskninger.

Praktisk info:

- 14. april
- Kl. 17.30 – 21 (første gus kl. 18)
- Skanderborg Svømmehal, Wellness-afdelingen

Der er kun et begrænset antal pladser, så vi sikrer den rette atmosfære. Skynd dig at nappe din billet, før de er væk!

Køb din billet her:

<https://medlem.saunaselskab.dk/event/details>

Quiz

Test dine erfaringer mod videnskaben – og find ud af hvor meget dine saunaminutter egentlig gør for dig.

1. Hvad får pulsen til at stige, når du sidder i sauna?

- a) Adrenalin alene
- b) Udvidelse af hudens blodkar og øget hjerteminutvolumen
- c) Øget svedproduktion alene

2. Hyppig sauna kan have en overraskende effekt på kredsløbet. Hvilken?

- a) Øger risikoen for hjertesygdomme
- b) Forbedrer blodkarrenes elasticitet og sænker risikoen for hjertekarsygdomme
- c) Ingen effekt

3. Hvor meget væske kan du miste under en almindelig saunagus på tre runder?

- a) 0,5–1 liter
- b) 1–2 deciliter
- c) Op til 3 liter

4. Hvad sker der med blodkarrene i huden, når du er i sauna?

- a) De trækker sig sammen for at beskytte organerne
- b) De udvider sig og øger blodgennemstrømningen
- c) De lukker midlertidigt

5. Hvilket signalstof forbindes med den velbehagsfølelse, du mærker efter sauna?

- a) Endorfiner
- b) Adrenalin
- c) Insulin

6. Blodtrykket falder ofte efter sauna, men hvad kan forstærke effekten?

- a) Tidspunkt på dagen og alkohol
- b) Tidligere fysisk aktivitet og mild dehydrering
- c) Længden af hvilen før sauna

7. Hvem bør altid rådføre sig med læge før hyppig sauna?

- a) Personer med ustabil blodtryk eller nyligt hjertestop
- b) Personer med let forhøjet blodtryk
- c) Alle over 40 år

8. Hvorfor er det vigtigt at køle ned mellem saunarunder?

- a) Det reducerer produktionen af endorfiner
- b) Det hjælper kroppen med at normalisere kernetemperaturen og stabilisere blodtrykket
- c) Det får pulsen under 60 slag/min

9. Hvor meget kan kroppens kernetemperatur stige i sauna?

- a) 0,2 grader
- b) 1–2 grader
- c) 5 grader

10. Hvilken varighed og hyppighed giver mest sundhedsmæssig gevinst uden overbelastning?

- a) 20–30 minutter per runde, 5–7 gange om ugen
- b) 8–15 minutter per runde, 2–4 gange om ugen
- c) 5 minutter per runde, dagligt

Svarene findes på næste side.

Varme ved vandkanten

På kanten af Øresund smelter varme og fællesskab sammen. I den stilrene mobilsauna Social Sauna skaber ejeren Kim Ripa Valeur et rum for nærvær, ro og samtaler.



Social Sauna ligger på kanten af Øresund lige ved Bellevue strand.

Tekst og foto Maria Lykke Mynte Ougaard.

Parkeringspladsen syd for Bellevue Strand er grå denne lørdag. Asfalten, himlen og havet flyder sammen i en træt nuance. Regnen er netop stilnet af, da jeg parkerer og stiger ud af bilen.

Duften af hav og tang kilder i luften, og jeg fornemmer en snert af lavendel og mynte fra en tidligere gus. Jeg tager en dyb indånding, luften føles frisk og ren, og skuldrene falder lidt ned.

Den kolde brise bider i kinderne, men jeg kan alligevel mærke, at foråret er på vej. Horisonten ud over Øresund virker uendelig. Er kort øjeblik stopper jeg op og stirrer på bølgerne. Et enkelt sejlskib vugger derude, mens mågerne hænger i vinden. En hund løber på stranden, et par slentrer hånd i hånd langs vandet.

Lige her føles verden lidt større, og tempoet lidt langsommere.

På kanten af Øresund

Social Sauna står på yderste hjørne af parkeringspladsen. Saunaen er mobil og er bygget i sort træ. Jeg går rundt om og finder en lille oase med udsigt til Øresund og Arne Jacobsens ikoniske livredertårne, som står på stranden. Helt tæt på badebroen, der er dækket af et tykt lag tang, formentlig skyllet op i vinterens løb.

Kim Ripa Valeur, ejeren, tager imod med et stort smil og et svedigt saunakram. Kort efter kommer Michael, der er en af gusmestrene hos Kim og Social Sauna, ud af saunaen. Han hilser på samme varme måde.

Fortsættes på næste side...

Omkklædningen foregår lige her under den grå himmel. Jeg ligger mit tøj i en dertil egnet plastiskboks. Her er ikke nogen bruser eller aflåste skabe, toilettet er enten havet – eller en gåtur til de offentlige på stranden. Men jeg må sige, at beliggenheden og stemningen kompenserer for den manglende luksus.

Der er stadig en halv times tid til de øvrige gusgæster ankommer, så Kim, Michael og jeg har tid til en snak inde i saunaen.

Rummet er overraskende stort. Væggene er mørkbejsede med en bølget struktur, der giver en blød akustik. Bænkene i lyst træ står skarpt i en ny nordisk stil, loftet er højt, og brændeovnen står mellem to store vinduer med udsigt ud over vandet.

Fra nytårsdukkert til Social Sauna

Kim fortæller, at idéen til Social Sauna langsomt spirede. Det hele begyndte med en nytårsdukkert tilbage i 2023.

“Jeg hoppede i vandet den 1. januar – faktisk lige her ved Bellevue strand. Da jeg kom op, gjorde det et eller andet ved mig.”

Kort efter blev han en del af en vinterbadeklub, hvor saunaen hurtigt blev hans sociale samlingspunkt.

“Jeg sad der mange timer og tænkte: Hvis jeg selv skulle have en sauna, hvordan skulle den så være?”

Kim satte tre kriterier: Saunaen skulle være et behageligt rum, et godt sted at arbejde som gusmester – og stor nok til mange gæster. Resultatet blev en syv meter lang mobil sauna med plads til op mod 25 personer, som han selv har tegnet og bygget.

“Jeg har heldigvis ti tommelfingre, der kan samarbejde,” siger han med et grin.

>> Jeg vil gerne bakke op om det arbejde, der bliver lavet for at udbrede kendskabet til saunakulturen i Danmark

Kim Ripa Valeur

Navnet Social Sauna faldt naturligt.

“Hvis man googler finsk sauna, står der, at det er et socialt samlingspunkt. Jeg elsker at møde mennesker og tale med folk – så det gav sig selv,” fortæller han.

Fællesskabet omkring saunaen er også grunden til, at Social Sauna støtter Dansk Saunaselskab.

“Jeg vil gerne bakke op om det arbejde, der bliver lavet for at udbrede kendskabet til saunakulturen i Danmark,” siger Kim.



Kim Ripa Valeur i sin mobile sauna Social Sauna

Fortsættes på næste side...

Kolde dyp og varme samtaler

De øvrige gusgæster ankommer. Tre af dem har været her før, og jargonen mellem vært og gæst er venskabelig.

"Vi var her for et par uger siden. Vi havde booket én gus, men endte med at blive til to. Det var simpelthen så dejligt. Men hold da op, vi var trætte bagefter," fortæller en af gæsterne.

Inden gusen starter, skal jeg lige dyppes i havet. Temperaturen er omkring fire grader og mine fødder isner nede på sandbunden. Hele kroppen prikker og sitrer, da jeg går tilbage til saunaen.

Nu er jeg klar til at komme ind i varmen.

Michael fortæller kort om sikkerhedsregler og de fem forskellige æteriske olier, som han bruger i gusen.

"Vi ses på den anden side," afrunder han sin velkomsttale, inden han hælder vand på stenene

Duften af rød mandarin fylder rummet. Musikken er rolig – klassisk guitar og klaver. Håndklædet svinges gennem luften, og dampen fordeles. De varme bølger rammer kroppen, og jeg er i zen.



Der er god plads til håndklædesving i Social Sauna

I pausen serveres en elektrolytdrik med smag af sød grape. Vi snakker om alt og ingenting. Jeg føler mig inkluderet, stemningen er afslappet. Her er ingen afstand mellem gusmester og gæster – her er vi bare mennesker i samme varme rum.

Anden runde har reggae på højtalerne, og tankerne flyver mod Jamaicas hvide sandstrande, palmer, hængekøjer og eksotiske drinks.

Inden tredje runde falder samtalen på verdenssituationen, som ikke just er opmuntrende.

"Det er en crazy verden," siger en af gæsterne, og hun fortsætter: *"Så er det da godt, man kan komme her og få lidt håb og varme."*

Vi sidder lidt i en eftertænksom stilhed, inden en anden gusgæst får alle til at grine ved højlydt at undre sig over, hvorfor så mange

Udsigten ud over Øresund fra Social Saunas vindue



Fortsættes på næste side...

udenforstående tror, at en saunaklub er det samme som en swinger klub.

Snakken fortsætter indtil vi er blevet så varme, at vi har brug for en pause, inden tredje runde starter. Det er der tid til. For her i Social Sauna er der god tid både før, under og efter hver gus.

Tilbage til horisonten

Den sidste runde er mørkere og dybere i duftene, musikken har mellemøstlige toner, og jeg drømmer mig væk på kamelryg gennem en marokkansk ørken.

Musklerne slapper af, vejrtrækningen er dyb og hverdagens stress er forduftet.

Duften af mynte tiltrækker flere forbigående, der nysgerrigt spørger, hvordan de kan booke tid til gus.

Det er svært ikke at være glad i låget - ikke alene på grund af varmen, musikken og duftene. Det sociale aspekt i Social Sauna er noget særligt. Her er ro og tid.

Det fællesskab som mange vinterbadere oplever



Den brændefyrede oven giver god varme i Social Sauna

i deres vinterbadeklub, det er det, Kim ønsker at give plads til, og jeg synes, at han kommer godt i mål.

Inden jeg kører, vender jeg mig mod vandet endnu en gang. Horisonten ligger stadig uendelig foran mig. Gråt hav møder grå himmel. Men noget føles alligevel anderledes. Lidt mindre gråt. Meget mere rart.



Bellevue Strand nord for København.

BLIV STØTTEMEDLEM

Alle Dansk Saunaselskabs støttemedlemmer tilbydes en artikel i Saunaposten i 2026.

Din støtte betyder meget for os. Tak!

Meld dig ind her:
www.saunaselskab.dk

Bestyrelsen søger hjælp til hjemmeside redigering i WordPress og marketing.

Er det noget for dig?

Så hører vi meget gerne fra dig.

Bestyrelsen består af:

Formand: Jamie

Kasserer: Maria

Næstformand: Michael

Bestyrelsesmedlemmer:

Jan, Robert, Frederick, Pang, Kim

+ en ledig plads

Suppleanter: To ledige pladser

Har du kommentarer til medlemsbladet eller, vil du dele en god saunahistorie?

Du kan kontakte redaktionen på:

info@saunaselskab.dk