



AUGUST 2026

SAUNAPOSTEN

TEMA:

SAUNAENS HISTORIE

Kære medlemmer,
I denne måned sættes der spot på saunaens historie. Læs om udviklingen fra varme jordhuler til nutidens moderne saunaer.

Du kan også læse om, hvad der skete på foreningens ordinære generalforsamling og møde den nye bestyrelse.

Der har været afholdt hele tre DM i løbet af ferien - DM i Showgus, Modern Classic og Klassisk gus. Saunaposten var med og i denne udgave, kan du læse en reportage fra DM i show og Modern Classic.

Du kan også møde tre gæster fra DM i Klassisk gus og læse, hvad der gør lige netop klassisk gus til noget særligt for dem.

Månedens duft minder om en tur på stranden, hvor vilde roser blomstrer lige netop nu.

Det har været en varm sommer. Hvad ved du egentlig om hedeølger? Find ud af det i månedens quiz.

Rigtig god læselyst!
Maria Lykke Mynte Ougaard
/ Redaktør på Saunapost redaktionen.

FRA RØGFYLDTE HYTTER
TIL MODERNE VELVÆRE
- Saunaens historie gennem tiderne

En dag i sus og gus
- Første dag ved DM i Modern
Classic og Showgus

MÅNEDENS DUFT
Geranium

Generalforsamling med fokus
på fremtid, kommunikation
og fællesskab

Publikum har ordet
- En voxpop fra DM i Klassisk
Saunagus 2026

Fra røgfyldte hytter til moderne velvære

- Saunaens historie gennem tiderne

Saunaen er langt mere end varme og afslapning. Den er et kulturelt fænomen med rødder tusinder af år tilbage – formet af klima, tro og menneskets behov for renselse og fællesskab.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

I dag forbinder mange danskere sauna med velvære, vinterbadning og sociale pauser fra en travl hverdag. Men saunaens historie strækker sig langt ud over nutidens wellness-kultur. Den begynder i barske landskaber, hvor varme var et spørgsmål om overlevelse, og udvikler sig gennem årtusinder til et ritual, der både har været medicinsk, spirituelt og socialt forankret. Ved at forstå saunaens oprindelse og udvikling får vi et dybere blik på, hvorfor den stadig har en særlig plads i vores liv i dag.

Varme som overlevelse

Saunaens rødder kan spores flere tusinde år tilbage, særligt i de nordlige egne af Europa og Asien. Arkæologiske fund peger på, at tidlige former for svedbade fandtes allerede omkring 2000 f.Kr. i områder, der i dag omfatter Finland, Baltikum og dele af Rusland.

De første saunaer var jordhuler eller primitive hytter, hvor man opvarmede sten i et ildsted. Når stenene var tilstrækkeligt varme, blev der hældt vand over dem, hvilket skabte damp og varme. Disse såkaldte røgsaunaer – uden skorsten – fyldtes med røg under opvarmningen, hvorefter rummet blev udluftet, før man gik ind. Metoden var enkel, men effektiv.

I et koldt klima var dette ikke blot en luksus, men en nødvendighed. Saunaen fungerede som et sted at holde sig varm, tørre tøj og opretholde hygiejne.



Måske så de første saunaer, tilbage til omkring 2000 f.Kr. således ud.

Saunaens kulturelle epicenter

Selvom lignende praksisser fandtes flere steder, er det især Finland, der har formet saunaens identitet, som vi kender den i dag. Ordet "sauna" stammer fra finsk og er et af de få finske ord, der er blevet globalt udbredt.

I Finland blev saunaen en integreret del af dagliglivet. Den var ikke kun et sted for bad og afslapning, men også for fødsler, helbredelse og ritualer. Saunaen blev betragtet som et rent og næsten helligt rum. Ifølge finsk folketro kunne saunaen have sin egen ånd, "saunatonnttu", som skulle respekteres.

Saunaens betydning i Finland er veldokumenteret. Ifølge UNESCO blev den finske saunakultur i 2020 optaget på listen over immateriel kulturarv.

Fortsættes på næste side...



Hammam i mere arkitektoniske omgivelser.

Svedbade verden over

Saunaens historie er ikke isoleret til Norden. Mange kulturer har udviklet deres egne former for svedbade.

I Nordamerika brugte oprindelige folk svedehytter – små, lukkede konstruktioner, hvor varme sten og damp blev brugt i spirituelle ceremonier. Disse ritualer handlede ikke kun om fysisk renselse, men også om mental og åndelig balance.

I Mellemøsten og Nordafrika opstod hammam-traditionen, inspireret af romerske bade. Her var fokus på varme, damp og social interaktion i mere arkitektonisk avancerede omgivelser.

I Japan udviklede man onsen (varme kilder) og sento (offentlige bade), hvor varme vandbade spillede en central rolle i både hygiejne og fællesskab.

Disse parallelle traditioner viser, at behovet for varme, renselse og samvær er universelt – men udtrykt forskelligt afhængigt af kultur og klima.

Fra nødvendighed til sundhed og velvære

I takt med industrialiseringen og forbedrede boligforhold ændrede saunaens rolle sig. Den gik fra at være en praktisk nødvendighed til en frivillig aktivitet for sundhed og velvære.

I det 19. og 20. århundrede begyndte forskere og læger at interessere sig for saunaens sundhedsmæssige effekter. Studier har peget på, at regelmæssig saunabrug kan have positive effekter på kredsløb, muskelafspænding og mental velvære.

Samtidig blev saunaen mere tilgængelig. Elektriske saunaovne, opfundet i det 20. århundrede, gjorde det muligt at installere saunaer i private hjem og fitnesscentre.

En ny bølge

I Danmark har saunaen oplevet en markant genopblomstring de seneste år – især i forbindelse med vinterbadning. Kombinationen af koldt vand og varm sauna tiltaler mange, både fysisk og mentalt.

Denne udvikling hænger sammen med en bredere interesse for mental sundhed, natur og enkle ritualer. Saunaen tilbyder et rum uden skærme og forstyrrelser – et sted, hvor kroppen og sanserne får lov at være i centrum.

Samtidig har saunagus – en nyere praksis inspireret af centraleuropæiske traditioner – tilføjet en sanselig og næsten ceremoniel dimension til saunaoplevelsen i Danmark.

Fra ildsted til designikon

Saunaens udvikling handler ikke kun om kultur og ritualer, men også om teknologi og arkitektur. De tidligste saunaer var, som nævnt, simple konstruktioner af jord, træ og sten.

I dag spænder saunaens udtryk fra minimalistiske træhytter ved til avancerede spa-installationer med glasfacader, lysdesign og præcist styrede temperaturzoner.

Fortsættes på næste side...

Overgangen fra røgsauna til saunaer med skorsten var et vigtigt skridt. Det forbedrede indeklimaet og gjorde saunaen mere fleksibel i brug.

Senere revolutionerede den elektriske saunaovn oplevelsen ved at give brugeren kontrol over temperatur og timing. Det har gjort saunaen langt mere tilgængelig i bymiljøer, hvor traditionelle brændefyrede løsninger ikke altid er praktiske.

I de senere år har der været en stigende interesse for at vende tilbage til de mere autentiske former – herunder røgsaunaer og brændefyrede ovne. Mange oplever, at disse giver en "blødere" varme og en dybere sanselig oplevelse. Samtidig spiller bæredygtighed en voksende rolle, hvor materialevalg, energiforbrug og placering i naturen tænkes ind som en del af helhedsoplevelsen.

Ritualer, krop og sansning

En væsentlig del af saunaens historie – og nutid – er de ritualer, der knytter sig til brugen. I Finland er det almindeligt at bruge birkegrene, såkaldte "vihta" eller "vasta", til blidt at stimulere huden og øge blodcirkulationen. I Centraleuropa har man udviklet aufguss-traditionen, hvor en gusmester styrer varme, damp og duft i en koreograferet seance.

Disse ritualer peger på, at sauna ikke kun handler om temperatur, men om sansning. Duft af æteriske olier, lyden af vand på varme sten, følelsen af varme mod huden – alt dette bidrager til en helhedsoplevelse, der kan virke både beroligende og opkvikkende.

Forskning i sanseoplevelser og restitution peger på, at netop denne form for kropslig forankring kan have en positiv effekt på

stressniveau og mental balance.

Tradition i forandring

Selvom saunaen har dybe historiske rødder, er den langt fra statisk. Tværtimod er den i konstant udvikling. Nye trends tæller mobile saunaer, flydende saunaer og pop-up saunaevents, hvor fællesskab og oplevelse er i centrum.

Samtidig ser man en stigende professionalisering, hvor saunaoplevelser designes med fokus på dramaturgi, æstetik og brugerrejse. Det gælder ikke mindst inden for saunagus, som i Danmark har udviklet sig til konkurrencer og events med høj intensitet og stor publikumstiltrækning.

Digitaliseringen spiller også en rolle – paradoksalt nok ved at skabe behov for det modsatte. Jo mere vores hverdag foregår på skærme, desto større bliver behovet for analoge frirum. Saunaen bliver her et sted, hvor man aktivt kobler fra og vender tilbage til kroppen.



Foto: Maria Lykke Mynte Ougaard

Det sanselige en stor del af saunaoplevelsen.

Fortsættes på næste side...

En gammel praksis i en moderne verden

Saunaens rejse fra primitive svedhytter til moderne velværeuniverser er et vidnesbyrd om menneskets evne til at tilpasse og videreudvikle sine ritualer. Den har overlevet skiftende tider, teknologier og livsformer – netop fordi den taler ind i noget grundlæggende menneskeligt.

Når danske saunagæster i dag træder ind i varmen efter en tur i havet, deltager de – bevidst eller ubevidst – i en tradition, der går tusinder af år tilbage.

Det giver perspektiv: Saunaen er ikke bare en trend, men en del af en lang kulturhistorie, hvor krop, natur og fællesskab mødes.

Og måske er det netop derfor, den stadig føles relevant. Ikke på trods af historien – men på grund af den.

Hvorfor holder saunaen ved?

Saunaens vedvarende popularitet skyldes ikke kun dens fysiske effekter. Den opfylder nogle grundlæggende menneskelige behov; varme, ro, fællesskab og ritual.

I en tid præget af tempo og digital støj tilbyder saunaen en modvægt. Den tvinger os til at sætte tempoet ned og mærke kroppen. Samtidig fungerer den som et socialt rum, hvor samtaler opstår naturligt – eller hvor stilheden får lov at fylde.

Saunaens historie viser, at selvom formen har ændret sig, er behovet det samme.

Fra røgfylde jordhuler til moderne spa-anlæg handler det stadig om det samme; at skabe et rum for renselse, nærvær og balance.



Sauna opfylder bl.a. menneskets behov for varme, fællesskab og ritual. Her ved DM i Modern Classic og Show 2026.

Kilder:

UNESCO (2020): Sauna culture in Finland – <https://ich.unesco.org>.

Laukkanen, T. et al. (2015): Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events – PubMed Central.

Hannu, T. (2018): The Finnish Sauna: Its Origins and Cultural Significance – Finnish Literature Society.

Smith, M. (2007): Sweat Lodges and Indigenous Traditions – National Museum of the American Indian.

Månedens



Duft

Geranium



Foto: Editia Brus

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Geranium æterisk olie er en af aromaterapiens mest alsidige olier. Den udvindes primært af planten *Pelargonium graveolens*, som tilhører storkenæbfamilien. Selvom mange forbinder geranium med de farverige blomster i altankasser, fremstilles den æteriske olie af særlige duftgeraniumsorter.

Duftgeranium stammer oprindeligt fra Sydafrika, men dyrkes i dag kommercielt i blandt andet Egypten, Madagaskar og Kina. Klimaet skal være varmt og solrigt for at sikre et højt indhold af de aromatiske stoffer.

Olien udvindes gennem dampdestillering fra friske blomster skud, blade og i nogle tilfælde dele af stilken.

Bladende indeholder ikke ret meget olie, og derfor skal der bruges op til 500kg til produktionen af blot et kg geraniumolie. For at gøre produktionen hurtigere og billigere har man fremavlet flere rosenduftene hybrid blomster, hvor duften bibeholdes og bladende indeholder mere olie.

Geranium æterisk olie er en mellemnote. Det betyder, at duften ikke fordamper lige så hurtigt som en topnote, men heller ikke bliver hængende så længe som en bundnote. Mellemnoter udgør ofte "hjertet" i en duftblanding og binder top- og bundnoter sammen. I saunagus gør dette geranium særligt velegnet som den samlende olie i en gussekvens.

Den kan eksempelvis kombineres med friske topnoter som citron eller bergamot og dybere bundnoter som cedertræ eller patchouli.

Geranium har en sød, blomsteragtig og let rosenlignende duft. Den bruges i parfumer, hudpleje, aromaterapi og saunagus.

I aromaterapien forbindes olien med en følelsesmæssigt balancerende og stemningsløftende virkning og bruges ofte til at skabe ro, reducere stress og fremme afslapning. Derudover anvendes den traditionelt i hudpleje, hvor den menes at understøtte hudens naturlige balance, ligesom den også kan have en let insektafvisende effekt.

Geranium anses for at være en mild og sikker æterisk olie, men der er alligevel nogle forhold, man bør være opmærksom på.

Som med alle æteriske olier anbefales det at undgå overdreven brug. Den skal altid fortyndes enten med en blandingsolie eller med vand. Ved saunagus bør olien doseres med omtanke, da dens blomsteragtige og karakteristiske duft hurtigt kan blive dominerende.

Anvendes den i moderate mængder, tilfører geranium en blød, harmonisk og følelsesmæssigt afbalancerende dimension til gusoplevelsen.

Månedens



Medlemstip

Nordisk mesterskab i klassisk aufguss i Sverige

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Der er saunaevents – og så er der dem, man planlægger sin sommer efter.

Den 7. - 9. august danner Kallis Kallbadhus i Helsingborg rammen om Nordic Championship in Classical Aufguss 2026, hvor Nordens bedste gusmestre mødes for at kæmpe om den prestigefyldte nordiske titel.

Du kan blandt andre heppe på Jamie Pedersen, Marie Friis og Henrik Christiansen, der som top fire ved DM i klassisk gus repræsenterer Danmark.

Kallis Kallbadhus er et af Sveriges mest ikoniske koldbade. Siden slutningen af 1800-tallet har mennesker søgt hertil for at bade, restituere og nyde livet ved havet.

Badeanstalten ligger direkte ud til Øresund med panoramaudsigt mod Danmark, og kombinationen af historiske træbygninger, saunaer og havbad skaber en stemning, som er svær at finde andre steder. Det er et sted, hvor skuldrene sænker sig, allerede inden du træder ind i saunaen.

Midt i disse unikke omgivelser kan du opleve klassisk aufguss, når det er allerbedst.

Her er ingen store effekter eller spektakulære rekvisitter. Kun det rene håndværk. Oplev, hvordan de dygtigste gusmestre arbejder med varme, æteriske olier, præcis håndklædeteknik og nærvær for at skabe en saunaoplevelse, hvor hver eneste detalje tæller.

For danske saunagæster er turen næsten lige så attraktiv som arrangementet. Fra København tager togrejsen via Øresundsbroen omkring halvanden time, mens gæster fra Fyn og Jylland nemt kan køre til Helsingør og tage færgen til Helsingborg.

Kallis Kallbadhus ligger blot en kort gåtur fra Helsingborg C, hvilket gør det oplagt at kombinere mesterskabet med en weekend i den svenske kystby.

Nordic Championship er en oplagt anledning til at kombinere sauna i verdensklasse med en lille sensommerferie.

Gå en tur gennem Helsingborgs hyggelige centrum, nyd udsigten og solnedgangen over Øresund, spis godt på havnen og oplev nogle af Nordens bedste gusmestre i saunaen.

Hvis du vil mærke, hvor den nordiske saunakultur er på vej hen, er Helsingborg stedet at være denne sommer.

Billetter sælges i tidsblokke fra 500 SEK.

Køb billet her



Generalforsamling med fokus på fremtid, kommunikation og fællesskab

Medlemmerne godkendte regnskab og kontingent, valgte ny bestyrelse og efterlyste hurtigere kommunikation om konkurrencer og events.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Dansk Saunaselskab afholdt den 10. juni 2026 ordinær generalforsamling, hvor medlemmerne gjorde status over det forgangne år og satte kursen for det kommende. Aftenen bød både på valg til bestyrelsen, debat om konkurrencer og ønsker til fremtidens kommunikation.

Fokus på konkurrencer og tidlig information

I bestyrelsens beretning orienterede formand Jamie om årets aktiviteter og de kommende planer. Blandt medlemmerne var der særlig interesse for konkurrencerne i klassisk gus, Nordisk Mesterskab og Herbal Cup.

Flere medlemmer efterlyste tidligere udmeldinger om datoer og deadlines, så deltagerne får bedre mulighed for at forberede sig. Samtidig blev der peget på vigtigheden af en tættere dialog mellem bestyrelsen og de aktive konkurrencedeltagere – særligt hvis konkurrencer risikerer at blive aflyst eller ændret.

Bestyrelsen oplyste, at arbejdet med klassisk gus er udfordret af manglen på egnede faciliteter, mens fokus indtil nu primært har været rettet mod Aufguss VM-konkurrencerne. Der blev samtidig opfordret til, at interesserede deltagere allerede nu begynder at træne og forberede sig.

Regnskab godkendt

Årets regnskab blev fremlagt af Gitte Minck, som bistår foreningen med bogføringsopgaver. Under gennemgangen blev der efterlyst større gennemsigtighed i regnskabet, så det fremover

bliver tydeligere, hvilke udgifter og indtægter der knytter sig til de enkelte aktiviteter og arrangementer.

Efter spørgsmål og kommentarer fra medlemmerne blev regnskabet godkendt.

Kontingentet fastholdes

Generalforsamlingen besluttede at fastholde medlemskontingentet på 200 kroner om året. Bestyrelsen orienterede samtidig om, at der ikke tidligere har eksisteret et egentligt budgetgrundlag, som årets budget kunne baseres på. Derfor har bestyrelsen i 2026 valgt at føre en forsigtig økonomisk linje.

Budgettet for 2026 offentliggøres, når det er muligt, og erfaringerne fra aktiviteter i 2026 skal danne grundlag for budgettet i 2027.

"Bestyrelsen har valgt en forsigtig økonomisk linje, indtil der er et bedre grundlag for fremtidige budgetter."

Fortsættes på næste side...

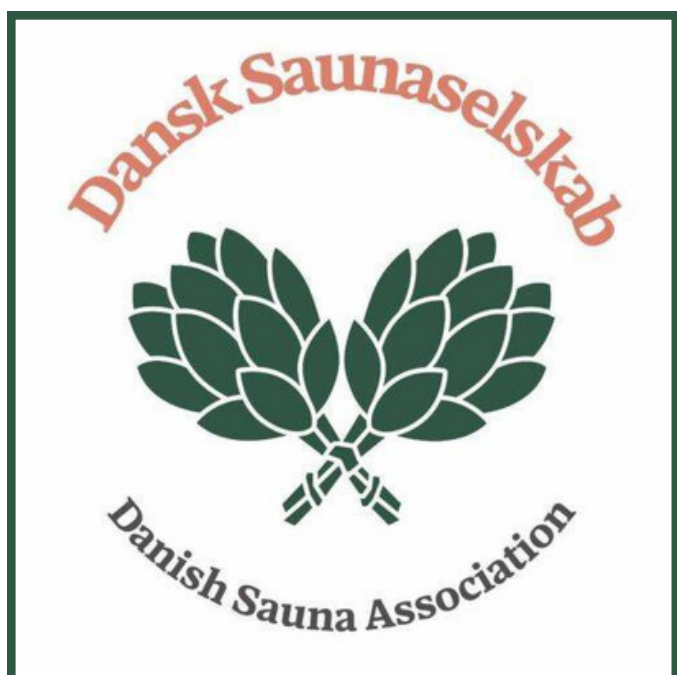
Ønske om bedre kommunikation

Under punktet eventuelt blev der fremsat flere forslag til, hvordan kommunikationen i foreningen kan styrkes.

Blandt andet blev det foreslået, at regnskaber for arrangementer og konkurrencer løbende offentliggøres efter afholdelse af de enkelte events. Der blev også udtrykt et ønske om, at den primære information om arrangementer fremover formidles via Dansk Saunaselskabs hjemmeside frem for sociale medier alene.

Samtidig blev der efterlyst hurtigere udmeldinger fra bestyrelsen, så medlemmerne får bedre mulighed for at planlægge deltagelse i aktiviteter og konkurrencer.

Generalforsamlingen blev rundet af med, at formand Jamie på vegne af Dansk Saunaselskab gav Jacob og Margit Hansen en officiel undskyldning for den behandling, de oplevede i forbindelse med sidste års mistillidsvotum i den tidligere bestyrelse.



Ny bestyrelse på plads

Der blev gennemført valg til bestyrelsen, hvor Jamie blev genvalgt som formand.

Bestyrelsen består nu af:

- Jamie (formand + medlemsarrangementer)
- Maria (kasserer + Saunaposten)
- Kim (næstformand + konkurrencer/VM)
- Michael (web-ansvarlig og altnuligmand)
- Robert (fonds- og sponsoransvarlig)
- Gitte Lindgaard (organisation og kommunikation)
- Frederick (medlemsarrangementer Øst)
- Pang

Som suppleanter blev valgt:

- Anders Hage
- Jan Hedegaard

John Lindgren blev genvalgt som revisor.

Bestyrrelsen 2026/2027



Jamie
(formand + medlems-
arrangementer)



Maria Lykke Mynte
(kasserer +
Saunaposten)



Kim
(næstformand +
konkurrencer/VM)



Michael
(web-ansvarlig og
altnuligmand)



Robert
(fonds- og
sponsorasvarlig)



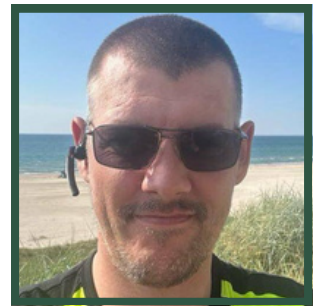
Pang



Gitte Lindgaard
(organisation og
kommunikation)



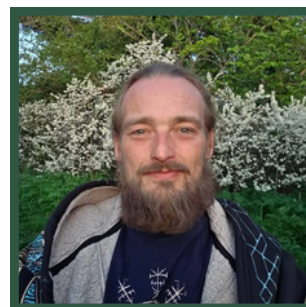
Frederick
(medlems-
arrangementer Øst)



Jan N.
(medlems-
arrangementer Vest)



Jan H.
(Suppleant)



Anders
(Suppleant)

Quiz

Det er 34 grader i skyggen, min hjerne har fået hedeslag og jeg kan umuligt finde på 10 spørgsmål om saunaens historie. Derfor handler månedens quiz om HEDEBØLGE. God fornøjelse!

1. Hvornår definerer DMI en hedebløge i Danmark?

- a. 27 °C i tre sammenhængende dage
- b. 28 °C i tre sammenhængende dage
- c. 30 °C i to sammenhængende dage

2. Hvilken af følgende grupper er mest sårbar under hedebløge?

- a. Personer med allergi og astma
- b. Personer med højt fysisk aktivitetsniveau
- c. Ældre mennesker, spædbørn og personer med kroniske sygdomme

3. Hvilken kropstemperatur forbindes typisk med hedeslag?

- a. Over 38,5 °C
- b. Over 39,5 °C
- c. Over 40 °C

4. Hvor stor en del af Europas befolkning bor i byområder, hvor varmeø-effekten kan forstærke hedebløge?

- a. Cirka 55 %
- b. Cirka 75 %
- c. Cirka 90 %

5. Hvad er den mest effektive metode til hurtigt at sænke kroppens temperatur ved mistanke om hedeslag?

- a. Kolde drikke og hvile i skyggen
- b. Flytte personen til et køligt sted og aktivt nedkøle med koldt vand eller våde klæder
- c. Give personen smertestillende medicin og rigeligt vand

6. Hvilket år blev den højeste temperatur nogensinde målt i Danmark registreret?

- a. 2018
- b. 2020
- c. 2022

7. Hvilken farve tag eller overflade hjælper bedst med at holde bygninger kølige under en hedebløge?

- a. Sort
- b. Hvid eller lys
- c. Mørkegrøn

8. Hvor meget væske kan en person typisk miste i timen under hårdt fysisk arbejde eller intens varmebelastning?

- a. 0,5 liter
- b. 1-2 liter
- c. 3-4 liter

9. Hvilken temperatur anses ofte som tærsklen for en tropenat i Danmark?

- a. Minimumstemperatur over 15 °C
- b. Minimumstemperatur over 20 °C
- c. Minimumstemperatur over 25 °C

10. Hvad anbefales generelt, hvis man ønsker at gå i sauna under en hedebløge?

- a. At forlænge saunatiden for at vænne kroppen til varmen
- b. At være ekstra opmærksom på væskeindtag og reducere tiden i saunaen efter behov
- c. At undgå at drikke væske før og efter saunaen

En dag i sus og gus

– Første dag ved DM i Modern Classic og Showgus

Solskin, sauna og sommerfugle i maven. Saunaposten fulgte den første dag ved DM 2026, hvor forventningsfulde gæster, intense konkurrencer og imponerende saunaoplevelser satte scenen for fire dage med saunagus i verdensklasse.

Tekst og foto Maria Lykke Mynte Ougaard

Klokken er 7 om morgenen, det er Kr. Himmelfartsdag, solen skinner fra en skyfri himmel, tulipaner svajer i græsset og solsorte fløjter fra trækroneerne. Jeg har parkeret langs vejen, går under en bom, forbi en grå parkeringsplads og ind til højre, hvor et skilt peger mig i retning af Heat N' Health Club og DM i Saunagus.

Danmarksmesterskaberne afholdes en gang årligt, men i år er det første gang, man kan konkurrere i kategorien Modern Classic. Det er også første gang konkurrencen afholdes i København – nærmere bestemt i Kastrup, så tæt på lufthavnen, at man nærmest kan flyve hertil. Inden for hegnet er der endnu roligt – og alligevel en koncentreret summen blandt arrangørerne og de frivillige. De sidste detaljer skal på plads.



De første gæster venter på at komme ind.



Begejstringen er stor, når gusbilletterne er sikret..

Nogle klipper gusbilletter ud, der skal hænges programmer op, sættes stole frem udenfor, sættes afspærring op, og saunaen får et sidste strøg med en kost, så den er ekstra fin.

Roen før varmen

De første par gæster kommer slentrende, de er i god tid, der er stadig længe til dørene åbner. De kigger nysgerrigt ind gennem hegnet hen mod saunaen. Mens de taler stille og ind imellem gaber højt, ankommer flere og flere gæster klædt i fleeceponchoer og saunahuer. Da dørene åbner klokken 8.30, har der dannet sig en lang kø af forventningsfulde gæster. Den første gæst løfter armbåndet i vejret og siger grinende:

"Så er vi i gang."

Lige til højre for indgangen er der sat et telt op til

Fortsættes på næste side...



Solen skinner fra en skyfri himmel på Danmarks største sauna og spændte DM gæster i Heat N' Health Club på Amager.

omklædning og garderobe. De frivillige hjælpere tager med smil imod gæsternes tasker.

En højtaler sætter stemningen. Jeg nynner med på en akustisk coverudgave af Oasis' 90'er-hit Wonderwall og tager en dyb indånding. Duften af cedertræ og lavendel blander sig med duften af forår. Heat N' Health Club har et stort, lækkert indendørs område med sofærækker, borde og stole. Her er varmt og behageligt med plads til, at man kan lægge sig ned, hvis man har brug for

det. Men mange gæster vælger at slå sig ned på græsset udenfor. Det er en af de første rigtig varme forårsdage, og det skal nydes.

Skulle vejrguderne ombestemme sig, kan man også søge læ i et stort hvidt telt. Herinde står borde og stole på række pyntet med programmer i festlige farver og information om eventets sponsorer; *Fisher Pure Nature*, *Sagatrim* og *TylöHelo*, *Aufguss Roots*, *Aromen*, *Xocolatl*, *ByKorsholm* og *Heat n' Herbs*



Der skåles i fadøl og smilene er store.

Jeg går langs stien fra indgangen og ender ved den ottekantede sauna, der har plads til 100 gæster. Den er bygget i lyst træ og de endnu lukkede dobbeltdøre er mat sorte. Området omkring saunaen er afspærret til de gusmestre, der skal konkurrere. De har brug for ro og plads til forberedelse.

Den første gusmester, Mohammed Gabokji, står lænet op af muren med lukkede øjne, ansigtet vendt mod solen. Hans hjælper tripper rundt ved siden af og svinger armene frem og tilbage. Mohammed skal åbne konkurrencen kl. 10, men inden da skal bestyrelsesformand Jamie varme saunaen og gæsterne op med en velkomstgus.

Fortsættes på næste side...

En værdig begyndelse

Jamie byder velkommen med en tale. Han takker alle deltagere, frivillige, sponsorer og gæster. Han takker for opbakning og støtte, hvorefter han tager en dyb indånding:

For et par måneder siden gik Jens Back pludselig bort. Han var en mand, som havde gjort stort indtryk på folk og han var meget afholdt,”

Jamie kigger ned og er tydeligt berørt, da han fortsætter:

”Selv mødte jeg ham for første gang ved sidste års DM, hvor han med sin Ukraine-gus og sin umiddelbare facon, gjorde stort indtryk.”

Der holdes et øjebliks stilhed, hvor vi mindes. Ingen flytter sig. Selv kameraet sænkes et øjeblik ind til Jamie går videre:

”Men DM er en fest, og den fest skal vi have i gang nu,” med ét er stemningen vendt og publikum klapper begejstret.

Jamie hælder vand på ovnen og starter DM's første gus.



Dagens første deltager varmer op inden det går løs.



Karoline forbereder sine dufte forud for konkurrencen.

Konkurrencen er i gang

Mohammed Gabokji overtager saunaen. Han svinger håndklædet som en jonglør, der aldrig har lavet andet. Hans bevægelser virker ubesværede. Håndklædet skifter retning uden tøven, og varmen sendes kontrolleret rundt i saunaen. Publikum læner sig frem og følger koncentreret med.

En time senere er det Karoline Kristensens tur, hun har blandet 22 forskellige olier i tre synergier, og vores konferencier Michael Christensen trækker på smilebåndet, da han med tungen lige i munden skal præsentere dem på engelsk:

”Synergy number one is Cardamom, Allspice, Fennel, Vetiver, Massoia Bark and Vanilla,”

Michael stopper et øjeblik, tager en hurtig indånding og fortsætter med de næste synergier og deres mange dufte.

De internationale dommere er kommet til Danmark fra henholdsvis Holland og Østrig.

Fortsættes på næste side...



Fra venstre ses to dommere på vej ud af saunaen. De skal til dommerlokalet for at notere deres points.

Efter hver eneste gus forsvinder de hurtigt ind i et aflukket lokale med computere. Kun lyden af tastaturerne slipper ud gennem den lukkede dør.

Efter nogen tid kommer de ud igen med alvorlige miner. Ingen røber noget. Pointene forbliver hemmelige, og spændingen vokser for hver deltager.

Mellem gusene

To gæster smiler og skåler med hver deres fadøl.

De har fundet vej til den lille kiosk, som Heat N' Health Club har stablet på benene i anledning af eventet.

Min mave er begyndt at knurre, og kl. 12 ankommer frokosten i form af en pølsevogn.



Stemningen er god.

Duften af ristede løg spreder sig, og flere gæster stiller allerede sulten i pølser og flæskestegssandwich.

En gruppe står tæt samlet og bryder ud i grin, da to af kvinderne samtidig bider fra hver ende af en frankfurter.



Haps! Intet er så godt som at dele en stor pølse.

Niveauet er højt til DM 2026. Gusmestrene er vidt forskellige. Den ene arbejder roligt og næsten meditativt. Den næste fylder saunaen med energi og kraftfulde sving.

Musikken skifter karakter fra gus til gus, og de æteriske olier giver hver deres fortælling. Fælles for dem alle er præcisionen. Intet virker tilfældigt.

Hver gang saunaens døre åbner, strømmer varm luft ud sammen med grin, snak og kommentarer om dagens oplevelser.

Tålmodigt stiller gæsterne sig i kø og venter på, at det er deres tur til at vise gusmesteren deres taknemmelighed med kram, knokles, highfives og håndtryk.

En gæst lægger begge hænder på gusmesterens skuldre og siger stille:

"Den sad lige i hjertet."

Fortsættes på næste side...



Saunahunden John håber på en smagsprøve.

Bag mig har Nick fra Heat N' Herbs parkeret sin store brændefyrede sauna. Døren bliver åbnet, og varme gæster bryder gennem den tykke damp, der bølger gennem luften. Flere bliver stående udenfor et øjeblik for at køle af. Svedperler triller ned af deres røde hud, øjnene lyser af glæde og smilene er store. Der er ingen tvivl om, at de lige har haft en vidunderlig oplevelse inde i den mørke sauna.

Nicks hund, John, kommer løbende. Jeg sætter mig straks på hug for at hilse, men jeg er slet ikke interessant. Det er derimod de pølsespisende gæster, som det lille firbenede kræ logrende sætter kurs mod.

Der er gus hver og hver halve time hele dagen. Jeg betragter gæster småløbe frem og tilbage mellem saunaerne for at få alt det bedste med.

Store oplevelser – også uden for konkurrencen

Klokken 13 kan gæsterne opleve dagens første opvisningsgus, som udføres af den internationale gus-stjerne Gillian.

Hendes smil afslører, at hun nyder at optræde i saunaen, og publikum kvitterer med entusiastisk jubel og stående applaus, som fortsætter længe efter, hun har forladt saunaen.

Nogle gæster prioriterer deres tid på konkurrencegusene. For dem er opvisningsgusen en mulighed for en tiltrængt pause. Jeg ser gæster, der nyder solen med ryggen mod muren og finder ro med strikkesøj, sniksnak med nye og gamle saunavenner eller en lille is.

En kvinde sælger hjemmelavede saunahuer fra en lille bod. Huerne er smukke og farverige, og flere gæster prøver dem på, smiler til hinanden og overvejer, om man egentlig kan få for mange saunahuer. Hvorefter en del når frem til konklusionen – at det kan man ikke – og glade køber en hue med hjem.



Flere tog hjem med en af de flotte saunahuer.

Fortsættes på næste side...



Anders var torsdagens sidste konkurrencedeltager

Har du lyst til mere DM?

Der er altid super god stemning og fællesskabsfølelse ved de forskellige guskurrencer. Er du ærgerlig over, at du ikke kom af sted i år? Så fortvivl ej.

Dansk Saunaselskab afholder DM i flere forskellige konkurrencer. Du kan opleve: Modern Classic, Show gus single/team, Klassisk gus og Herbal cup.

Det er fire årlige konkurrencer, hvor du både kan stille op som gusmester og deltage som publikum.

Det er forskelligt fra år til år, hvor og hvornår konkurrencerne finder sted.

Følg med på vores sociale medier. Her vil du være blandt de første, der bliver orienteret om kommende konkurrencer og events.

En dag, der lover mere

Vi er nået til dagens sidste konkurrencegus, da Anders Hage går på. Flere har ventet hele dagen på netop denne gus.

Inde i saunaen er lyset dæmpet, og et rødt skær breder sig over trævæggene. Duften af cedertræ rammer med det samme, mens de første iskugler smelter mod ovnen.

Håndklædets sving starter med at være karismatiske, indtagende og dragende, men så pludselig bliver de arrige, konfrontatoriske og hårdtslående. Jeg føler, jeg er på en emotionel rejse og betragter lidt overrumplet scenen.

Solen og en kølig brise sænker sig over Heat N' Health Club. Den første dag går på hæld.

Mættet på indtryk sidder jeg træt og veltilpas bag rattet, duften af cedertræ hænger i mit hår. Klokken er 22, og Skodaen finder vej gennem byen tilbage til Østerbro.

Bag mig er saunaen blevet stille. Foran mig venter endnu tre konkurrencedage.



På gavlen overfor Heat N' Health Club ses dette værk. Det kunne ikke passe bedre på dagens begivenheder.

Publikum har ordet

Hvad der gør klassisk gus til noget særligt? Hvordan overbeviser man en ny saunagusgænger om at tage til DM næste år? Og hvad håber tre gæster ved DM i Klassisk saunagus 2026 at tage med sig hjem fra oplevelsen?



**Atle Egeberg,
Gusmester.**

Hvad gør klassisk gus til noget særligt for dig?

Det der gør til noget særligt er, at man skal have en god historie, som skal matche med olierne og man har ikke noget at gemme sig bag, altså man har ikke noget musik, man har ikke nogle krykker at støtte sig til.

Hvis du skulle overbevise en, der aldrig har prøvet saunagus om, at komme til DM til næste år, hvad ville du så sige?

Det er bedre at fortryde noget, man har gjort, end noget man ikke har gjort. Tag chancen og få en oplevelse ud af det.

Hvad håber du at tage med hjem fra i dag?

En god oplevelse, nogle gode gus, godt samvær med venner og nye bekendte. Det er bare en dejlig dag i saunafamilien.



Jesper Bælum, Healer.

Hvad gør klassisk gus til noget særligt for dig?

Det er den historie gusmestrene fortæller. Temaet, duftene og det rigtige håndværk.

Hvis du skulle overbevise en, der aldrig har prøvet saunagus om, at komme til DM til næste år, hvad ville du så sige?

Det er en oplevelse værd. Det er noget helt andet end det hverdagsgus, de fleste går til. Der er ingen musik, så man får virkelig nærværet og fællesskabet i saunaen med.

Hvad håber du at tage med hjem fra i dag?

Nogle fantastiske oplevelser. Og måske også en historie eller en tanke, som jeg kan tage med mig videre i hverdagen. Nogle af de ting, man hører under et saunagus, bliver hængende og giver én noget at tænke over.



**Marianne Rosendal,
Gusentutiast.**

Hvad gør klassisk gus til noget særligt for dig?

Der er ikke så meget dikkedarer – det handler om rent håndværk og ægte nærvær, og det synes jeg er rigtig vigtigt, det gør klassisk gus helt særligt for mig.

Hvis du skulle overbevise en, der aldrig har prøvet saunagus, om at komme til DM næste år, hvad ville du så sige?

Hvis man har lyst til at komme ud af hovedet og ned i kroppen og få en sanselig oplevelse, hvor flere sanser bliver stimuleret på én gang, så skal man komme.

Hvad håber du at tage med hjem fra i dag?

Jeg håber selvfølgelig, at min yndlingsgusmester løber med sejren.



Har du kommentarer til
medlemsbladet?
Vil du dele en god saunahistorie?
Du kan kontakte redaktionen på:
info@saunaselskab.dk