



MAJ 2026

SAUNAPOSTEN

TEMA:

BÆREDYGTIGHED

Kære medlemmer

Kan bæredygtighed og sauna gå hånd i hånd? Det sætter vi spot på i denne måned.

Du kan læse en artikel om, hvordan du sikrer, at din saunaoplevelse bliver så bæredygtig som muligt, s. 2.

Bæredygtighed er meget mere end miljø, det kan du læse om på s. 5.

Drømmer du om at bygge din egen svedehytte? Saunaposten bringer i samarbejde med Friluftsrådet "opskriften" på s. 4.

Vi har også fundet frem til en af de mest bæredygtige æteriske olier på markedet, som præsenteres som månedens duft. Og du kan selvfølgelig teste din viden om bæredygtighed i månedens quiz.

Dansk Saunaselskab inviterer til ordinær generalforsamling i juni, læs om det på s. 11

I denne måned sker det endelig - DM i Modern Classic og Show. Vi glæder os! Hvad med dig?

Rigtig god læselyst!

Maria Lykke Mynte Ougaard

/ Redaktør på Saunapost redaktionen.

BÆREDYGTIG SAUNA

– varme med omtanke

BYG DIN EGEN SVEDEHYTTE

– MED OMTANKE FOR NATUREN

MÅNEDENS DUFT
Eucalyptus

Bæredygtighed er mere end miljø

Generalforsamling 2026

– vær med til at sætte retningen

Fra passion til platform

– historien om Gusmester.dk

Bæredygtig sauna

- varme med omtanke

Saunakultur og ansvarlig ressourcebrug behøver ikke være modsætninger. Med de rigtige valg kan du nyde gus og samtidig mindske dit aftryk.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Saunaen er for mange et frirum. Et sted, hvor tempoet sænkes, kroppen arbejder, og sanserne skærpes. Men bag den varme og velvære ligger også et ressourceforbrug – af træ, strøm, vand og materialer. Spørgsmålet er ikke, om vi skal vælge saunaen fra, men hvordan vi kan bruge og bygge den med omtanke. For bæredygtighed og saunakultur kan sagtens gå hånd i hånd, hvis vi træffer bevidste valg.

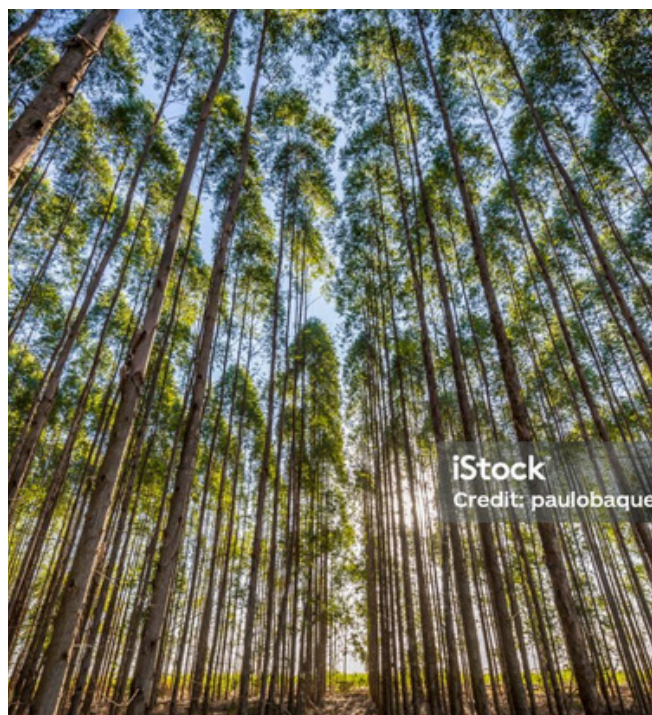
Materialer: Fundamentet for en ansvarlig sauna

Når man bygger sauna, starter bæredygtigheden med materialerne. Træ er det oplagte valg, men ikke alt træ er lige ansvarligt. Certificeret træ fra bæredygtigt skovbrug eller genbrugstræ reducerer belastningen på skove og økosystemer. Samtidig bør man undgå trykimprægneret træ i selve saunaen, både af hensyn til indeklimate og miljø.

Isolering er et overset område. Naturlige materialer som træfiber eller fåreuld kan være gode alternativer til mere energitunge løsninger. Jo bedre saunaen er isoleret, desto mindre energi kræver det at varme den op – og det er her, man for alvor kan mærke forskellen, både miljømæssigt og økonomisk.

Den største nøgle til bæredygtighed er ovnen

Saunaovnens energikilde er afgørende. En el-ovn kan være et bæredygtigt valg, hvis den drives af vedvarende energi, mens en brændefyret ovn kræver omtanke i forhold til brændsel. Lokalt, tørt



og ansvarligt fældet træ er at foretrække frem for importeret eller vådt brænde, der forurener mere.

Effektivitet spiller også en rolle. En moderne ovn udnytter energien bedre og reducerer både

forbrug og emissioner. Samtidig er det værd at overveje, hvor ofte saunaen tændes – og om den udnyttes fuldt ud, når den er varm. En halvtom sauna er i praksis et større ressourceforbrug pr. person.

Vand og gus: små mængder, stor effekt

Vandforbruget i saunaen kan virke minimalt, men det er stadig relevant. Brug præcise mængder til gus i stedet for at hælde vand på stenene uden

Fortsættes på næste side...

Bæredygtighed i saunaen handler ikke om at skrue ned for oplevelsen – men om at skrue op for bevidstheden.

omtanke. Det giver en bedre oplevelse og reducerer spild.

Derudover kan man overveje vandets oprindelse. Opsamlet regnvand til nedkøling eller skyl er en enkel måde at mindske forbruget af drikkevand på – især i udendørs faciliteter.

Brug og adfærd: den oversete faktor

Selv den mest bæredygtige sauna mister sin effekt, hvis den bruges uhensigtsmæssigt. At samle flere mennesker i saunaen, planlægge faste gus-tider og undgå unødvendig opvarmning gør en reel forskel.

Placeringen af saunaen spiller også ind. En sauna, der er placeret i læ og udnytter solens varme, kræver mindre energi. Små arkitektoniske valg kan dermed reducere det samlede energiforbrug markant.

Bæredygtighed som en del af saunakulturen

Sauna handler i sin essens om at komme tættere på kroppen – og ofte også naturen. Derfor giver det mening at tænke bæredygtighed ind som en naturlig del af oplevelsen. Det handler ikke om at gøre det perfekt, men om at gøre det bedre.

Når vi vælger materialer med omtanke, bruger energien ansvarligt og tænker over vores vaner, bliver saunaen ikke kun et sted for velvære, men også et sted for bevidsthed. En praksis, hvor nydelse og ansvar ikke står i modsætning til hinanden.

Bæredygtighed i saunaen er ikke et fravalg af komfort – det er en kvalificering af den. Når vi tager ansvar for de ressourcer, vi bruger, bliver oplevelsen dybere og mere meningsfuld. For saunaen er ikke bare varme. Den er også en mulighed for at forbinde sig – til kroppen, til fællesskabet og til den verden, vi er en del af.

Hvorfor bæredygtighed er vigtig

- Ressourcehensyn: Træ, vand og energi er begrænsede og bør anvendes effektivt
- Klimaaftryk: Lavere energiforbrug reducerer CO₂-udledning
- Holdbarhed: Kvalitetsmaterialer giver længere levetid og mindre vedligehold
- Indeklima: Ubehandlede og naturlige materialer forbedrer luftkvaliteten
- Fremtidssikring: Bæredygtige løsninger er bedre rustet til kommende krav og energipriser

Byg din egen svedehytte

- med omtanke for naturen

Tekst Friluftsrådet / Maria Lykke Mynte Ougaard

Trænger du til lidt bæredygtig varme, men har ikke adgang til en sauna? Her er din redning.

Når du bygger en midlertidig svedehytte, er det særligt materialevalget og aftrykket på naturen, der afgør bæredygtigheden.

Brug helst nedfaldsgrene eller hurtigt fornybare materialer, og undgå at tage levende grene fra træer. Vælg genanvendelig presenning eller naturmaterialer, der kan bruges flere gange, frem for engangs- eller plastløsninger af lav kvalitet. Sten bør samles lokalt og være tørre og porøse nok til at tåle varme – undgå sten fra vandløb eller klipper, der kan eksplodere ved opvarmning.

Det vigtigste princip er, at konstruktionen skal kunne fjernes igen uden spor, så naturen efterlades i samme tilstand, som den blev fundet.

Du skal bruge:

- Bålfad og træ
- Gryde med store sten i (ikke flintesten)
- Greb til at få gryden ud af bålet
- Bøjelige grene og presenning
- Vand til at lave damp

Placér de store sten i gryden og læg brænde rundt om gryden i bålfadet.

Tænd bålet i bålfadet, og når alt brændet er blevet til gløder, er stenene glohede og helt klar til sauna.

Byg saunaen ved at sætte grenene i jorden i en cirkel/firkant, bøje dem mod midten og fastgøre med snor. Bind presenningen fast til grenene, så det danner sider og loft og gør saunaen stabil. Du kan også bygge en lav tipi med tre lange rafter som teltstænger omviklet med pressing.

Flyt gryden og stenene med din greb ind i saunaen. Nu er saunaen klar og bliver hurtigt varm og lækker. Tag noget vand med ind, så du kan kaste vand på stenene og danne damp.

Husk at holde pause og få rigeligt med væske.

Læg dig i græsset, kig op i himlen og nyd forårets lyde og dufte.



Bæredygtighed er mere end miljø

Bæredygtighed handler ikke kun om klima – men også om at få fællesskaber til at hænge sammen i praksis. For bag hver aktivitet ligger et regnestykke, der afgør, om det kan eksistere igen i morgen.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Når vi taler om bæredygtighed, tænker de fleste på klima, CO₂ og grøn omstilling. Det er forståeligt. Men bæredygtighed rummer flere dimensioner: Den miljømæssige, den sociale – og den økonomiske. De tre hænger uløseligt sammen. Uden økonomisk bæredygtighed bliver det svært at skabe stabile fællesskaber. Og uden stabile fællesskaber mister selv de bedste intentioner deres effekt over tid.

I forskningen beskrives bæredygtighed ofte som evnen til at opretholde aktiviteter og værdi over længere tid uden at udtømme de ressourcer, man er afhængig af. Det gælder ikke kun naturressourcer – men også tid, energi og økonomi. Kort sagt: Hvis noget skal holde, skal det kunne løbe rundt.

Foreninger er ikke gratis

I Danmark spiller foreninger en særlig rolle. De er drevet af engagement, frivillighed og fællesskab. Men selvom arbejdskraften ofte er ulønnet, er resten ikke gratis. Lokaler, udstyr, strøm, forsikringer, transport og administration er konkrete udgifter, som følger med enhver aktivitet.

Samtidig er foreninger underlagt de samme økonomiske vilkår som resten af samfundet.



Foto: Akil mazumder

Når priserne stiger – på energi, materialer og logistik – påvirker det direkte foreningernes muligheder. Det gælder i særlig grad aktiviteter, der er ressourcekrævende, som f.eks. drift af saunaer, hvor både energi og vedligehold er væsentlige poster.

Økonomisk bæredygtighed i en forening handler derfor ikke om at skabe overskud i klassisk forstand, men om at sikre balance: At indtægter og udgifter hænger sammen, så aktiviteterne kan fortsætte – også næste år.

Hvad får man egentlig for kontingentet?

Et lavt kontingent kan umiddelbart virke attraktivt. Men det rejser også et spørgsmål: Hvad skal det dække?

Fortsættes på næste side...



Foto: Akil mazumder

Når en forening tilbyder aktiviteter, arrangementer og formidling, er kontingentet med til at finansiere grundlaget for det hele. Det gælder planlægning, koordinering, kommunikation og udvikling – ofte udført af frivillige, men stadig tidskrævende og krævende i ressourcer.

Derudover kommer selve aktiviteterne: Konkurrencer, events og medlemsfordele. Hver enkelt begivenhed indebærer udgifter, som ikke altid er synlige udefra. Selv når noget fremstår enkelt, ligger der ofte omfattende forberedelse bag.

Virkelighedens regnestykke

Når en forening afholder større arrangementer, bliver økonomien endnu mere kompleks. Her skal der tages højde for kapacitet, sikkerhed, faciliteter og drift over flere dage. Indtægterne fra billetter skal dække alle disse elementer – ikke kun

selve oplevelsen her og nu, men også de nødvendige rammer omkring den.

Set i det lys er billetpriser ikke kun et spørgsmål om, hvad noget "bør koste", men om hvad det faktisk koster at gennemføre ansvarligt og forsvarligt. Hvis prisen sættes for lavt, risikerer man at underminere arrangementets kvalitet eller foreningens økonomi. Hvis den sættes for højt, begrænses tilgængeligheden. Balancen er afgørende – og sjældent enkel.

Frivillighed er en styrke

Frivillighed er en af de største styrker i foreningslivet. Den skaber engagement, ejerskab og fællesskab. Men frivillighed er ikke en ubegrænset ressource. Den kræver tid, overskud og motivation – og den kan slides, hvis rammerne ikke er bæredygtige.

Økonomisk bæredygtighed er derfor også en måde at passe på de frivillige på. Når

Fortsættes på næste side...

økonomien hænger sammen, bliver det muligt at planlægge langsigtet, fordele opgaverne rimeligt og skabe stabile rammer for dem, der lægger deres tid og kræfter i foreningen.

Bæredygtighed som fælles ansvar

En bæredygtig forening er ikke kun et spørgsmål om bestyrelsens beslutninger. Det er et fælles ansvar mellem dem, der organiserer, og dem, der deltager. Medlemmernes opbakning – både i form af deltagelse, engagement og betaling – er en central del af ligningen.

Når man støtter en forening, støtter man ikke kun en aktivitet, men også de rammer, der gør aktiviteten mulig. Det er med til at sikre, at tilbuddene kan fortsætte, udvikle sig og være tilgængelige for flere.

Sammenhæng – nu og på sigt

Økonomisk bæredygtighed handler i sidste ende om kontinuitet. Om at kunne se fremad og vide, at der også er et fællesskab i morgen. Det kræver prioriteringer, gennemsigtighed og en løbende afvejning mellem ambitioner og ressourcer.

For medlemmer betyder det en vis forudsigelighed: At aktiviteter gennemføres, at kvaliteten er stabil, og at foreningen består. For dem, der driver arbejdet, betyder det muligheden for at skabe noget, der holder – ikke kun noget, der fungerer her og nu.

Bæredygtighed er derfor ikke kun et ideal. Det er en nødvendighed. Også i foreningslivet.



Foto: Towfiq barbhuiya

Tre måder du kan støtte økonomisk bæredygtighed

1. Bak op om aktiviteterne

Deltag i arrangementer og events – det er med til at sikre, at de kan gennemføres og gentages.

2. Forstå prisen

Se billet- og kontingentpriser som et bidrag til helheden – ikke kun den enkelte oplevelse.

3. Spred og støt fællesskabet

Del, anbefal og inviter andre med – flere deltagere giver stærkere økonomisk grundlag.

Quiz

Test din viden om bæredygtighed – og se hvordan dine valg i saunaen faktisk gør en forskel

1. Hvad kendetegner en moderne forståelse af bæredygtighed?

- a) Fokus på at reducere miljøpåvirkning
- b) Integration af miljømæssige, sociale og ledelsesmæssige forhold i beslutninger
- c) Anvendelse af vedvarende ressourcer

2. Hvad har størst betydning for en saunas samlede klimaaftryk?

- a) Valg af æteriske olier
- b) Energiforbrug til opvarmning
- c) Antal gus-sessioner

3. Hvad er afgørende for, om bæredygtighed virker i praksis – også i saunaen?

- a) Teknologi og udstyr
- b) Regler og retningslinjer
- c) Brugeradfærd og vaner

4. Hvilket valg har størst effekt på energieffektiviteten i en sauna?

- a) Størrelsen på stenmagasinet
- b) Isolering og tæthed
- c) Duftvalg

5. Hvad er kernen i social bæredygtighed i en saunakultur?

- a) At alle har adgang til sauna
- b) At undgå konflikter
- c) At skabe trygge, inkluderende og respektfulde fællesskaber

6. Hvad er en væsentlig udfordring ved at måle bæredygtighed?

- a) For få data
- b) At komplekse forhold reduceres til simple tal
- c) At økonomi fylder for lidt

7. Hvornår er ressourceudnyttelsen i en sauna mest effektiv?

- a) Når temperaturen er højest
- b) Når saunaen er jævnt og godt fyldt opk
- c) Når gusene er kortest mulige

8. Hvad er den største bæredygtighedsudfordring ved æteriske olier?

- a) Transport
- b) Ressourceforbrug og lavt udbytte pr. liter
- c) Emballage

9. Hvad er økonomisk bæredygtigt i drift af sauna?

- a) Lav anskaffelsespris
- b) Høj kvalitet og lavt energiforbrug over tid
- c) Minimal vedligeholdelse

10. Hvad har størst betydning for en saunas bæredygtighed i praksis?

- a) Teknologi
- b) Materialevalg
- c) Hvordan saunaen bruges i hverdagen

Svarene findes på næste side.

Månedens



Duft

Eucalyptus



Foto: Polina Tanklievitch

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Eucalyptus æterisk olie er en klassiker i saunagus – og ikke uden grund. Udover sin karakteristiske, friske duft er den en af de mest bæredygtige æteriske olier på markedet. Eucalyptustræer vokser ekstremt hurtigt, nogle arter kan høstes allerede efter få år, og de regenererer villigt efter beskæring. Det betyder et højt udbytte pr. areal og et lavere ressourceforbrug end mange andre aromatiske planter.

Olien udvindes primært fra bladene gennem dampdestillation, hvor varm damp frigiver de flygtige aromastoffer, som efterfølgende kondenseres til ren æterisk olie. Mange producenter anvender i dag restbiomasse fra processen som brændsel til næste destillation – et cirkulært greb, der yderligere reducerer klimaaftrykket.

Duftmæssigt er eucalyptus en klar topnote. Den opleves skarp, kølig og næsten mentolagtig med grønne, let kamferagtige nuancer. I saunaen giver den en øjeblikkelig "åbnende" effekt – mange oplever, at vejrtækningen føles friere, og at rummet føles renere. Som gusmester kan du udnytte dette ved at lade eucalyptus indlede en session eller fungere som et friskt løft mellem tungere runder.

I blandinger spiller den bedst sammen med mellemnoter som lavendel og rosmarin, hvor den tilføjer løft og klarhed, samt med bundnoter som cedertræ eller fyr, der giver dybde og holder duften længere i rummet. En klassisk gus-opbygning kan være: eucalyptus (top) → rosmarin (hjerter) → cedertræ (bund), hvor progressionen skaber både dynamik og balance.

Eucalyptus stammer oprindeligt fra Australien, hvor træet også kaldes "febertræ", fordi damp fra bladene traditionelt blev brugt til at rense luften. Den primære aktive komponent, 1,8-cineol, er netop det stof, der giver den karakteristiske kølende og rensende oplevelse.

Kvalitetsmæssigt bør man vælge økologisk, kemotyperet olie (gerne Eucalyptus globulus eller radiata) uden tilsætningsstoffer. Vær opmærksom på dosering: eucalyptus er potent og skal altid fortyndes korrekt i vand. Overdosering kan virke skarp og ubehagelig i varmen. Den bør ikke anvendes til små børn, og direkte hudkontakt kræver forsigtig fortynding.

Eucalyptus er dermed ikke bare en sanselig oplevelse, men et bevidst valg. En olie, der kombinerer effektivitet, duftmæssig klarhed og bæredygtighed – og som, brugt rigtigt, kan løfte enhver gusoplevelse.

Månedens



Medlemstip

DM i Modern Classic og Show Gus



Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Okay, nu siger jeg det, som det er, hvis du overhovedet er bare en lille smule glad for sauna, så bliver du nødt til at opleve DM i Modern Classic og Showgus.

DM er sådan et event, hvor du hurtigt glemmer tiden. Der er gus fra kl. 9 til 22.15, og så slutter det hele af med præmieoverrækkelse og afterparty om Søndagen. Det hele afgøres af en international jury, og vinderne går videre til VM. Det er altså ret vildt.

Det er nogle lange dage, men også super skønne og lækre dage. Første gang jeg var af sted til DM, ville jeg bare snuse lidt og mærke stemningen. Men seriøst jeg endte med at være der hver dag fra åbning til luk. Fordi stemningen var helt sindssyg god.

I Modern Classic er det ren nørdet sauna på den gode måde – duft, varme, ro, timing. De bedste gusmestre står der og gør noget, der ser simpelt ud, men som faktisk er virkelig kompliceret.

Showgus. Min favorit. Det er en anden verden. Musik, lys, acting, håndklæder der flyver rundt og publikum der bare går med. Det er lidt som at se sauna blive til en performancekunst. Nogle gange bliver man rørt, nogle gange griner man, og nogle gange sidder man bare og tænker: "Okay, det her er faktisk helt crazy."

Men det fedeste er næsten alt det udenom. Menneskerne. Snakkene mellem gusene. Den der følelse af at stå helt dampende, drikke elektrolytter og diskutere, hvem man tror, der vinder med en, man aldrig har mødt før. Det er virkelig sådan et sted, hvor alle bare deler det samme: Kærligheden til varme, sauna og gus.

Det er en kæmpe oplevelse. Men pas på! Det er også vanedannende. Har man først oplevet konkurrencegus, så er der ingen vej tilbage. Du vil have mere.

Jeg lover dig: Du tager derfra med et kæmpe smil. Træt? Ja! Uden tvivl. Men med den vildeste glæde i maven.

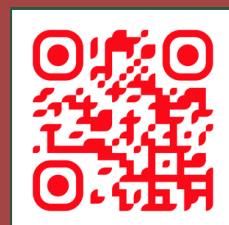
Hvor: Heat N' Health Club

Hvornår: 14.-17. Maj 2026

Dørene åbner kl. 8 og lukker kl. 22.30

[Læs mere](#)

Køb billet her



Generalforsamling 2026

- vær med til at sætte retningen

Dansk Saunaselskab samles online den 10. juni - en aften med indflydelse, fællesskab og mulighed for at træde ind i bestyrelsesarbejdet

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

En generalforsamling kan lyde som noget formelt og tørt. Men i Dansk Saunaselskab er det i virkeligheden det sted, hvor fællesskabet trækker vejret sammen - og beslutter, hvilken retning vi vil bevæge os i det kommende år.

Onsdag den 10. juni 2026 kl. 20.00 inviteres alle medlemmer til ordinær generalforsamling på Zoom. Her samles vi om det, der binder os sammen: passionen for sauna.

Dagsordenen følger vedtægterne, men bag punkterne gemmer sig noget langt mere levende.

Bestyrelsens beretning er fortællingen om året, der gik - om udviklingen af saunakulturen i Danmark, om arrangementer, fællesskaber og frivillige kræfter.

Regnskabet og budgettet er ikke bare tal, men prioriteringer: Hvad vil vi investere i? Hvad skal vokse? Hvad skal styrkes?

Og så er der det vigtigste punkt: valg til bestyrelsen.

At sidde i bestyrelsen i Dansk Saunaselskab er ikke bare et organisatorisk ansvar - det er en mulighed for at præge en bevægelse i vækst.

Det er her, idéer bliver til handling. Her nye initiativer ser dagens lys. Her rammerne for DM, Saunaposten og fællesskabet bag bliver formet.

Bestyrelsesarbejdet er både konkret og fleksibelt. Vi mødes én gang om måneden, og derudover arbejder vi i mindre undergrupper med fokus på blandt andet medlemsarrangementer, koordinering og kommunikation. Det giver mulighed for at bidrage dér, hvor ens kompetencer og interesse ligger.

Bestyrelsen rummer allerede mange stærke kompetencer, men vi har særligt brug for dig, der har erfaring med hjemmesideopdateringer i WordPress - og meget gerne også dig, der har blik for marketing, formidling og synlighed.

Hvis du kan se, hvordan vi når endnu længere ud, eller hvordan vi styrker vores digitale tilstedeværelse, så er din viden værdifuld.

>> Generalforsamlingen er ikke bare dér, vi stemmer - det er dér, vi sammen beslutter, hvad Dansk Saunaselskab skal være.

Fortsættes på næste side...

Måske sidder du med en tanke om at stille op. Måske er du i tvivl, om du "er den type". Her er sandheden: Bestyrelsesarbejde handler ikke om at være perfekt. Det handler om engagement, nysgerrighed og lysten til at bidrage. Der er brug for forskellige perspektiver – både dig, der elsker struktur og overblik, og dig, der brænder for idéer, formidling eller fællesskaber.

Det er også et arbejde, der giver igen. Du får indblik, indflydelse og et tæt samarbejde med mennesker, der deler din passion. Du bliver en del af maskinrummet – der hvor beslutninger træffes, og hvor visioner bliver til virkelighed.

Så hvis du overvejer det: Tag springet. Stil op. Ikke fordi du skal have alle svarene, men fordi du har lyst til at være med til at forme dem.

Har du ikke ambitioner om en bestyrelsespost, er din deltagelse stadig vigtig.

Generalforsamlingen er din mulighed for at stille spørgsmål, byde ind med forslag og give din stemme til kende. Husk, at forslag skal sendes til bestyrelsen senest 42 dage før, og at selve afstemningen foregår digitalt via Zoom.

For at deltage skal du logge ind med dit fulde navn og have dit eget login, hvis du ønsker at stemme.

Kameraet forventes tændt – ikke for kontrollens skyld, men for at bevare den åbenhed og gennemsigtighed, der kendetegner et stærkt fællesskab.

Generalforsamlingen er ikke bare en formalitet. Det er her, vi sammen beslutter, hvad Dansk Saunaselskab skal være – og blive.

Vi ses i varmen.

Bestyrelsesarbejdet i Dansk Saunaselskab:

- Bestyrelsen mødes en gang om måneden.
- Arbejdet foregår derudover i mindre undergrupper.
- Fokusområder: medlemsarrangementer, koordinering og kommunikation.
- Du kan byde ind dér, hvor dine kompetencer og interesser ligger.
- Bestyrelsen arbejder frivilligt og i tæt samarbejde.
- Du får indflydelse på udviklingen af saunakulturen i Danmark.
- Der er plads til både struktur, idéudvikling og praktisk eksekvering.
- Du behøver ikke have bestyrelseserfaring – engagement er vigtigst.



Fra passion til platform – historien om Gusmester.dk

Gusmester.dk er et online samlingspunkt for gus, håndværk og saunakultur. Saunaposten har talt med Thomas Fuglsang Frank, manden bag firmaet som støtter Dansk Saunaselskab.

*Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto:
Gusmester.dk*

Gusmester.dk blev grundlagt af Thomas Fuglsang Frank i 2019 med afsæt i en konkret erfaring. Efter en sølvmedalje ved DM i klassisk gus begyndte folk at henvende sig til ham. Han blev spurgt om udstyr, teknikker og muligheder for at lære mere. Det, der i første omgang var enkeltstående forespørgsler, pegede på noget større.

“Det tog lidt overhånd – og så blev det sat i system,” fortæller Thomas.

Saunakulturen i Danmark har udviklet sig markant de seneste år. Interessen for gus er vokset, niveauet er løftet, og nye aktører er kommet til. Midt i den udvikling fungerer gusmester.dk som en platform, der i dag favner både undervisning, udstyr og rådgivning – og samtidig fungerer som et samlingspunkt for mange i miljøet.



Thomas Fuglsang Frank vandt sølv ved DM i Klassisk gus 2019



Thomas Fuglsang Frank grundlægger af Gusmester.dk

Et behov der manglede et svar

Da Thomas fik idéen til Gusmester.dk var saunagus i vækst, men infrastrukturen omkring det haltede stadig. Adgangen til udstyr var begrænset, og mange produkter kunne kun købes gennem virksomheder. For privatpersoner og nye gusentusiaster var det ofte en barriere.

Samtidig var der kun ganske få steder, man kunne tilegne sig viden om gusmesterfaget i en dansk kontekst. Man kunne være nysgerrig, men ikke nødvendigvis finde et sted at starte.

Det blev tydeligt, at der manglede en bro mellem interesse og mulighed. En måde at gøre både udstyr og viden mere tilgængelig – uden at gå på kompromis med kvaliteten.

Gusmester.dk begyndte derfor med to spor: Kurser og webshop. I dag er det udvidet til også at omfatte konsulentarbejde og afvikling af gusoplevelser. Udviklingen er sket gradvist, men

Fortsættes på næste side...

med en tydelig retning, et ønske om at understøtte saunakulturen bredt – både for dem, der er nye, og dem, der ønsker at udvikle deres praksis.

Fra teknik til håndværk

Kursusdelen er fortsat en central del af arbejdet for Gusmester.dk. Her er udgangspunktet den finske saunatradition, hvor saunaen er en naturlig del af hverdagen – ikke en særlig begivenhed, men en praksis.

Undervisningen tager afsæt i den grundlæggende viden om sikkerhed, dosering og forståelse for varme og damp. Det er fundamentet, som alt andet bygger på. Men derfra bevæger kurserne sig videre ind i det, der er sværere at sætte på formel.

Gus er ikke kun teknik. Det er også timing, nærvær og evnen til at aflæse et rum. Det er et håndværk, der udvikler sig i mødet mellem det lærte og det erfarede.



Thomas Fuglsang Frank blander olier inden gus

>> Principielt kan en gryde jo fungere som saunaspand – det er ikke det, der afgør om gusen er god.

- Thomas Fuglsang Frank

Hos Gusmester.dk er der derfor ikke én fast opskrift på den "rigtige" måde at gøre tingene på. I stedet arbejdes der med at give kursisterne en solid base, som de med udgangspunkt i deres individuelle personlighed og passion kan bygge videre på.

"Man får noget basisviden, og så kan man bygge sin egen stil ovenpå," formulerer Thomas det.

Det betyder også, at der er plads til forskellighed – både i udtryk og tilgang. Noget der i stigende grad kendetegner den danske saunakultur.

Udover selve gusmesterkurset, som Thomas afholder 10-15 gange årligt, så faciliterer firmaet også mindre workshops, som afholdes af andre gusmestre.

Mere end det synlige

Ud over det, der er synligt for deltagerne, rummer Gusmester.dk også en konsulterende dimension, hvor Thomas vejleder og rådgiver andre virksomheder. Her arbejder han med alt fra opbygning af saunaer til udvikling af gusprogrammer og prissætning af oplevelser.

Noget af arbejdet foregår således i det åbne, mens andet sker i baggrunden. Men det

Fortsættes på næste side...

samlede billede af Gusmester.dk er, at det er en virksomhed som bidrager til kvaliteten i saunakulturen – også dér, hvor det ikke nødvendigvis er synligt for den enkelte gæst.

Udstyret som en del af helheden

Webshoppen er vokset i takt med efterspørgslen, og kvaliteten er altafgørende for, hvilke produkter Thomas vælger at sælge. Hans tilgang til udstyr er dog fortsat nøgtern. Udstyr betragtes som et redskab, der kan understøtte oplevelsen – ikke som en forudsætning for den, fortæller Thomas:

”Principielt kan en gryde jo fungere som saunasvand – det er ikke det, der afgør, om gusen er god.”

Pointen er, at en god gus kan skabes med enkle midler, hvis fundamentet er på plads. Samtidig kan det rette udstyr være med til at forfine og løfte oplevelsen, når det bruges bevidst.

Det er en svær men central balance at gøre det muligt at gå til gus uden store investeringer, og samtidig tilbyde redskaber til dem der ønsker at udvikle deres praksis yderligere.



Thomas Fuglsang Frank i saunaen

En del af et større fællesskab

Som støttemedlem af Dansk Saunaselskab er Gusmester.dk en del af det organiserede saunamiljø i Danmark, der deler interessen i at udvikle og udbrede saunakulturen.

Samarbejdet mellem foreninger og kommercielle aktører rummer både muligheder og spændingsfelter. Men det rummer også et fælles potentiale for videndeling, sparring og udvikling.

For Gusmester.dk handler det om at bidrage til helheden – og samtidig anerkende, at saunakulturen er større end de enkelte aktører

En kultur i bevægelse

Sauna er i dag mange ting. For nogle er det konkurrencer og events. Nogle nyder sauna som en fast del af hverdagen. Sauna kan være et rum for ro, fordybelse og nærvær eller helt modsat, som en ny trend indikerer begyndelsen på en bytur med høj techno og dans på bænkene.

Den udvikling afspejler sig også i de aktører, der er med til at forme kulturen. Hvor der tidligere var få indgange, er der i dag flere veje ind – både som deltager, gusmester og arrangør.

Gusmester.dk er én af de platforme, der har været med til at åbne de veje.

Ikke ved at definere én rigtig måde at gøre tingene på, men ved at gøre det muligt for flere at være med.

Og måske er det netop dér, udviklingen for alvor tager fart. Der hvor viden, praksis og tilgængelighed mødes – og skaber plads til, at saunakulturen kan vokse i flere retninger på én gang.

Danmarks bedste saunagus

DU kan komme med som publikum til årets Danmarks mesterskab i saunagus.

Kom med til fire dages brandvarm underholdning, og oplev topklasse gusmestre konkurrere i at skabe den bedste saunaoplevelse. Saunaen har plads til 80 personer og programmet byder på 14 daglige gus mellem kl. 9 og 22.

Du får gus af højeste kvalitet, fantastisk stemning, koldvandskar til afkøling, lounge til afslapning og foodtrucks der sørger for, at du ikke brænder ud undervejs.

[Læs mere](#)



14. - 17. maj 2026

Heat N Healt Club

Amager Landevej 241-247
2770 Kastrup

Præsenteres af

Dansk Saunaselskab i
samarbejde med Heat N Health
Club.

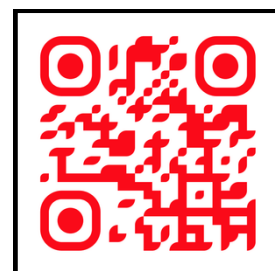
www.saunaselskab.dk



>> Saunagus DM er ikke kun en konkurrence – det er en oplevelse!

– DM Deltager 2025

Læs mere



Saunaposten holder en tiltrængt og velfortjent sommerferie i juni og juli måned.

I kan glæde jer til næste nummer i august, der handler sauna i et historisk perspektiv.

God sommer til jer alle!

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