



OKTOBER 2026

SAUNAPOSTEN

TEMA: HERBAL

Kære medlemmer

I denne måned inviterer vi naturen ind i saunaen.

I artiklen *Fra skovbund til sauna* møder du medlem af Dansk Saunaselskab Jesper Bukkehave, der efter et kursus i herbal saunagus udviklede en ekstraordinær interesse for selv at samle og tørre blomster, urter og planter til brug i saunaen.

Vi bringer også en "Sådan gør du" - guide til, hvordan du selv kan tørre dine urter.

Månedens medlemstip handler om Herbal Cup, som løber af stablen d. 17. og 18. oktober - skal du med?

I sommers var der DM i klassisk gus, nu kan du læse en svedig reportage fra eventet.

Sidst men absolut ikke mindst så kan du i støttemedlemsartiklen læse om, hvordan Vallensbæk Helårsbadeforening Havet passer på deres frivillige gusmestre.

Glem ikke quizzen - som selvfølgelig handler om urter, infusioner og røg.

Rigtig god læselyst!

Maria Lykke Mynte Ougaard

/ Redaktør på Saunapost redaktionen.

FRA SKOVBUND TIL SAUNA:
JESPER BUKKEHAVE JAGTER
NATURENS DUFTE

MÅNEDENS DUFT

Patchouli

FRA GRØFTEKANT TIL GUS
- SÅDAN TØRRER DU DINE EGNE
URTER

Herbal Cup i oktober

Otte fortællinger i varmen
En reportage fra DM i klassisk

NÅR FRIVILLIGE FÅR
NOGET IGEN

Fra skovbund til sauna

Jesper Bukkehave jagter naturens dufte

For gusmester Jesper Bukkehave begyndte det med et herbal-kursus og en nysgerrighed, der pludselig vågnede. I dag går han på opdagelse i naturen med næsen først og samler blomster og urter, som han tørrer, brygger til te og bruger i sine gus. Men jo mere han lærer om planterne, desto mere opdager han også, hvor vigtigt det er at vide, hvad man bruger i saunaen.

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto: Jesper Bukkehave

Nogle gange skal der ikke mere end et enkelt kursus til, før man ser verden med nye øjne. For 43-årige Jesper skete det i juni 2025.

Han var netop blevet uddannet gusmester og deltog i et herbal-kursus. Her blev hans interesse for planter, dufte og sammensætninger for alvor vakt.

"Det var, som om der blev skabt en kontakt i mig. Derefter gik det virkelig hurtigt med at finde og være nysgerrig på planter, duft og sammensætninger. Det føles som en barnlig nysgerrighed, som var blevet glemt, der blev vækket til live," fortæller han.

I dag er Jesper fast gusmester hos Sauna Haus i Kolding, og han bruger sine selvindsamlede planter i stort set alle sine gus. Når han går en tur i naturen, ved han ikke nødvendigvis, hvad han leder efter.

"Nogle gange går jeg ud efter én plante, men bliver distraet, fordi jeg mærker et træk i en anden retning. Jeg piller ved alt og er super nysgerrig."

Og det er netop det uforudsigelige, han holder af.

En duft kan blive til en historie

En af Jespers favoritter er porse, Myrica gale. Den fandt han tilfældigt på en lille ø i Sverige.



Jesper Bukkehaves store hobby er at samle og tørre blomster, planter og urter.

Han var strandet ved en klippe, da han pludselig lagde mærke til, at hans hænder duftede.

"Der stod jeg så, omgivet af porse."

Oplevelsen har sat sig fast i Jesper, som fortæller, at porsens duft er kraftig, krydret og harpiksagtig. Den har en dyb, skovagtig karakter med undertoner af fyrrenåle. Når man gnider bladene mellem fingrene, frigives en varm og næsten medicinsk aroma.

Fortsættes på næste side...



Jesper Bukkehave fandt Porse på en tur til Sverige

"Den dufter af eventyr på grund af måden, jeg fandt den på!"

Det er noget af det, han synes er fascinerende ved at arbejde med planter. Når en plante senere indgår i en gus, følger historien med.

"Når jeg selv finder planterne, bliver de en del af mig, en del af en større hukommelse og dermed også en del af en større historie, som jeg lærer mig ind i, når jeg laver gus."

For Jesper kan en plante være meget mere end en duft. Den kan være et sted. En årstid. En oplevelse. Og måske netop derfor oplever han, at selvindsamlede planter tilfører gusen en særlig dybde.

"Der kommer i min optik mere dybde i gusen. Det trækker mere i retning af en ceremoni, fordi det bliver mere nært. Jeg har selv lagt tid og følelser i indsamlingen. Der er kærlighed og nysgerrighed i processen."

Fra have til sauna

I Jespers have vokser blandt andet vild citronmelisse og tre forskellige slags salvie.

Citronmelissen, *Melissa officinalis*, har en frisk og tydeligt citrusagtig duft. Planten indeholder blandt andet flygtige aromastoffer som citral og citronellal, mens den også rummer en række andre biologisk aktive plantestoffer. Forskningen i citronmelisse er omfattende, men de dokumenterede effekter afhænger blandt andet af, hvilken del af planten og hvilken form for ekstrakt der anvendes.

Jesper er især glad for almindelig salvie, *Salvia officinalis*. Han holder af den lille lilla salvieblomst og den tunge, urteagtige duft, som han oplever bliver særlig god, når blomsten er tørret, lavet til te og brugt i saunaen.

Men vejen fra plante til gus er ikke nødvendigvis lige.

Jesper fotograferer typisk planter, han ikke kender, når han finder dem. Derefter bruger han en planteidentifikator og undersøger dem videre hjemme. Han slår dem blandt andet op i floraer og urtebøger og finder altid plantens latinske navn.

Det sidste er vigtigt for ham.



Porse – *Myrica gale*. Kraftig, krydret og harpiksagtig duft med skovagtige undertoner.

Fortsættes på næste side...

"Det gør det nemmere at slå planten op og undersøge indholdsstoffer osv. Det gør også kommunikation om selve planten nemmere med andre plantekyndige, da der ikke er tvivl om, hvilken plante der er tale om."

Først derefter bliver planten en del af hans eksperimenter.

>> Nogle gange er jeg heldig og finder noget, som dufter himmelsk.

- Jesper Bukkehave

En måned i mørket

Når en plante er kommet med hjem, skal den først gennem en længere proces. Jesper tørrer som regel planterne i omkring en måned i et mørkt og ventileret rum eller i en dehydrator. Nogle gange prøver han begge metoder. For tørringen kan ændre plantens duft.

"Nogle gange er jeg heldig og finder noget, som dufter himmelsk. Andre gange tager jeg noget med hjem, og så dufter det slet ikke så godt, når det er tørret."

Fugt er den store fjende. Planterne skal være helt tørre, før de opbevares, ellers risikerer de at mugne. De større mængder står i en flyttekasse i det mørke rum, mens mindre plantedele kommer i tætte bølter eller glas.

I ndsamlingen og tørringen er blevet en tilbagevendende cyklus gennem året. Foråret giver nye planter. Sommeren giver endnu flere. Og efteråret markerer på mange måder afslutningen på sæsonen.

"Det er en del af min sommer, at der er meget gang i processen. Som jeg skrev tidligere, bliver det en påmindelse om naturens cykliske aspekt."

Planten skal opføre sig ordentligt

Der findes ikke én opskrift på, hvordan en plante skal ende i en gus. Nogle planter kan bruges som kvaste. Andre egner sig bedre til infusion eller te. Og nogle reagerer helt anderledes, når de bliver tørret eller udsat for varme.

Birk, eg og poppel har eksempelvis så meget plantemateriale, at de kan fungere godt som kvaste. Rosmarin kan også anvendes, fortæller Jesper, men han oplever, at den hurtigt "brænder af" ved påføring af damp, så den kun anvendes én gang. Når der ikke er så meget plantemateriale, kan en infusion være en mulighed. Her begynder eksperimenterne for alvor.

"Nogle blomster og planter tåler ikke rigtig varmt vand, mens andre er ret hårdføre og kan laves infusion på mange gange med kogende vand. Det er et spørgsmål om at eksperimentere og finde ud af, hvad der virker."

For Jesper er urterne efterhånden blevet så integreret i hans arbejde, at han har svært ved at forestille sig en gus uden dem.

"Det er så meget en integreret del af mit virke som gusmester, at jeg ikke kunne forestille mig at lave en gus, uden at der var en eller anden form for urter med."



Jesper Bukkehave opbevarer de små plantedele i glas og poser.

Fortsættes på næste side...

Naturligt er ikke det samme som ufarligt

Fascinationen har også en bagside. Jo mere Jesper har undersøgt planterne, desto mere er han blevet opmærksom på, at en god duft ikke nødvendigvis er et tegn på, at planten er egnet til saunaen.

"Planter reagerer forskelligt på tørring, afbrænding, infusioner og plukketidspunkt. En af de ting, jeg især har lært, er, at fordi en plante dufter fantastisk, er det ikke nødvendigvis ensbetydende med, at den er god eller ufarlig at bruge i saunaen."

Det blev blandt andet tydeligt for ham, da han undersøgte salvie og thuja nærmere. Begge planter indeholder thujon, et naturligt forekommende stof, som i høje doser kan være neurotoksisk.

Det Europæiske Lægemiddelagentur, EMA, har derfor specifikt vurderet thujon i forbindelse med plantebaserede lægemidler og fremhæver blandt andet, at indholdet kan variere betydeligt mellem planter og præparater.



Jesper Bukkehave med favnen fuld af nyplukket glæde.

EMA vurderer samtidig, at salvieolie har en anden risikoprofil end almindelige salviebladpræparater.

Det er en vigtig pointe i arbejdet med urter i s

saunaen: Man kan ikke automatisk slutte, at noget er sikkert, fordi det er naturligt. Og man kan heller ikke uden videre overføre viden om en plante som fødevare eller traditionel urtemedicin til inhalation i en varm sauna.

For Jesper blev det en øjenåbner.

"Jeg tror, det er meget nemt at tænke: 'Det er en plante, så det må være naturligt og godt.' Men naturen fungerer ikke helt sådan."

Hans løsning er ikke at blive mindre nysgerrig. Tværtimod. Han er blevet mere kritisk.

"Jo mere man undersøger, jo mere opdager man, hvor lidt man egentlig ved. Og nogle gange er det mest interessante eksperiment netop at finde ud af, hvad man ikke skal bruge."

En påmindelse om at være nysgerrig – og grundig

Det er måske også den vigtigste læring, Jesper kan give videre til andre, der får lyst til selv at samle planter til saunaen. Identificér planten helt sikkert. Brug det latinske navn. Undersøg den både som frisk og tørret plante. Og undersøg dens indholdsstoffer og anvendelse, før den kommer med ind i saunaen.

"Trust but verify," siger Jesper.

Og hans råd gælder ikke kun de selvplukkede planter.

"Vær nysgerrig på alt, hvad du tager med ind i saunaen, også olierne!"

Fortsættes på næste side...

For den, der står med lysten til at begynde, anbefaler han at starte enkelt. Mynte og kamille er blandt de planter, han selv ville begynde med – både som te og til eksperimenter med duft. Derefter kan man langsomt udvide sin viden. For måske er det netop det, der gør Jespers plantejagt så fascinerende: Målet er ikke at kunne alle planterne udenad. Det er at blive ved med at opdage dem.

Fra plante til damp

Når Jesper ser tilbage på processen fra den første urteinteresse til de mange planter, der nu står og tørre derhjemme, er det ikke kun duften, der betyder noget.

Det er hele rejsen. At gå ud i naturen uden helt at vide, hvad man finder. At opdage en plante. At undersøge den. Tørre den. Vente. Lære. Og senere – måske måneder efter – lade den blive en del af en gus. På den måde bliver planten en del af en større cyklus.

"Når jeg forbereder mig til en gus, tænker jeg planterne ind i gusen som en del af temaet og historien. Der opstår for mig en cyklisk helhed i at anvende en plante, tørre den, lave eksempelvis te på den og så lave plantens essens om til damp."



Skovmærke - Galium odoratum. Kendes for sin karakteristiske søde, høagtige duft.

Det er måske også derfor, han stadig bliver ved med at gå på opdagelse. For næste gang kan der stå en plante lige rundt om hjørnet, som han aldrig har lagt mærke til før. Og måske dufter den himmelsk. Måske gør den ikke. Det er en del af eventyret.

Tre planter i Jespers gus

Porse - Myrica gale

Kraftig, krydret og harpiksagtig duft med skovagtige undertoner. Porsens flygtige stoffer omfatter blandt andet α -pinen og 1,8-cineol, men plantens kemiske sammensætning varierer mellem voksesteder.

Citronmelisse - Melissa officinalis

Frisk, sødlig og citrusagtig. Planten indeholder blandt andet flygtige aromastoffer som citral og citronellal. Citronmelisse er undersøgt for en række biologiske effekter, men resultater fra ekstrakter, æterisk olie og andre præparater kan ikke automatisk overføres til tørret plante anvendt i saunagus.

Skovmærke - Galium odoratum

Kendes for sin karakteristiske søde, høagtige duft. Duften hænger blandt andet sammen med kumarin, som dannes i forbindelse med visning og tørring. Ny forskning viser, at kumarinindholdet ændrer sig under tørringen.

Vigtigt: At en plante er spiselig eller traditionelt anvendt som krydderurt eller te, betyder ikke automatisk, at den er egnet til brug i saunagus. Planter kan indeholde aktive stoffer, hvis koncentration og virkning ændres ved tørring, opvarmning eller ekstraktion. Undersøg derfor altid planten grundigt, før den anvendes i saunaen.

Månedens



Duft



Foto: Mr. Pugo

Patchouli

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Patchouli er en af parfumeverdenens mest ikoniske og dybe duftnoter. Den stammer fra bladene på en tropisk busk i myntefamilien (*Pogostemon cablin*), og selvom duften historisk set forbindes med 1960'ernes hippiekultur, er den i dag en af de mest værdsatte råvarer i moderne luksusparfumer og aromaterapi.

En ren patchouliduft er kompleks og karakteriseres ofte ved at være jord- og træagtig. Den får vores tanker hen på fugtig skovbund, mørk chokolade og tørt træ. Den har en fyldig, eksotisk og næsten hypnotisk dybde, der fungerer skønt som basenote.

Olien udvikler sig – præcis som en god vin – og bliver bedre, blødere og mere sødmefuld med tiden. I parfumer kombineres den ofte med rose for en sensuel, blomsteragtig varme, vanilje for en sød, orientalsk karakter eller citrus for et friskt modspil.

Patchouli stammer oprindeligt fra det tropiske Sydøstasien.

Indonesien er hovedproducenten. Landet står for over 80-90% af verdens samlede produktion. Særligt øen Sulawesi er kendt for at dyrke patchouli af allerhøjeste kvalitet. Planten trives udelukkende i varme, fugtige, tropiske klimaer.

Udvindingen af olien er en langsom og proces.

Stænglerne og bladene høstes og lægges til tørre i skyggen. Imens sker en let fermentering, hvor plantens cellevægge nedbrydes. Det er denne proces, der frigiver og koncentrerer det kemiske stof patchoulol.

De tørrede blade fyldes i store destillationsapparater, hvor damp sendes igennem det tørrede plantemateriale under højt tryk. Varmen fra dampen får de mikroskopiske olie-kirtler i bladene til at briste, så den flygtige olie fordampes sammen med vandet. Den tykke, rødbrune patchouli-olie lægger sig på toppen af vandet og kan let skilles fra.

Der skal bruges enorme mængder blade – det færdige resultat udgør kun omkring 2-3% af bladenes oprindelige vægt. Friskdestilleret patchouli kan have en skarp, grøn og næsten kemisk tone, men efter måneders eller års modning udvikler den sin bløde dybde.

Patchouli har en meget dyb, sødlig og jordagtig duft, der hænger længe i luften. Den kan nemt overdøve andre olier eller virke for tung, hvis den overdoseres.

Olien skal altid fortyndes grundigt i vand eller blandes med is, før den tilføjes stenene.

Månedens



Medlemstip



Sauna Herbal Cup

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Vi har fornøjelsen at invitere dig til en eksklusiv weekend i saunahimlen, hvor du kan nyde gavmildheden af æteriske olier og urter i dampende atmosfære. Slap af, genoplad og mærk energien strømme igennem dig i det betagende område ved Vestbad.

Hvordan kan urter, planter og andre naturlige ingredienser bruges til at skabe en sanselig saunaoplevelse? Det er nogle af spørgsmålene, når Sauna Herbal Cup afholdes i Danmark.

Konkurrencen har rødder i Tjekket, hvor den blev afholdt første gang i 2013. Siden 2018 har konceptet udviklet sig med nationale udtagelseskonkurrencer, som fører frem til en international finale. Nu er turen kommet til Danmark.

Konkurrencen består af tre discipliner.

Den første er *Herbal Sauna Ritual*, som kan beskrives som en afslappende, moderne klassisk saunagus. Her kombineres musik med nøje udvalgte naturprodukter, hvor deltagerne evne til at arbejde med dufte, stemninger og atmosfære er central.

Den anden disciplin foregår i dampbadet og hedder *Dampbadsritual*. Her skal deltagerne anvende forskellige naturprodukter til at skabe en velgørende og sanselig oplevelse for gæsterne.

Den tredje disciplin er Præsentation. Her konkurrerer deltagerne i lave en smuk og beskrivende opstilling, der præsenterer deres produkter.

Fælles for de tre discipliner er ønsket om at bringe naturen tættere på saunaoplevelsen og udforske, hvordan traditionelle og moderne ritualer kan kombineres med naturlige ingredienser.

Ud over placeringerne i de enkelte discipliner kæmper deltagerne om en særlig titel: *Herbal King eller Queen af Danmark*.

Titlen gives til den deltager, der samlet udmærker sig i konkurrencens univers af naturprodukter, dufte, ritualer og gæsteoplevelse.

Samtidig kåres der vindere inden for kategorierne *Herbal Sauna Ritual* og *Dampbadsritual*.

Sauna Herbal Cup Denmark er et eksklusivt arrangement med et begrænset antal billetter.

Sauna Herbal Cup

Dato: 17.- 18. oktober 2026

Tid: Lørdag kl. 9.00 til søndag kl. 17

Hvor: Vestbad, Nykær 26, 2605 Brøndby.

Pris: Medlemmer: 750,- DKK
Alle andre: 1000,- DKK

Inkluderet i billetten: 1 scrub og 3 saunagus pr. dag

Køb din billet: www.saunaselskab.dk

Otte fortællinger i varmen

En reportage fra DM i klassisk gus

Otte gusmestre, otte fortællinger og et publikum, der både grinede, blev rørt og fik næserne fyldt med nye dufte. Ved DM i klassisk gus 2026 blev saunaen for en dag forvandlet til et sted, hvor historier, dufte og varme smeltede sammen.

Tekst og foto Maria Lykke Mynte Ougaard

Det er lørdag den 25. juli, og uden for Heat N' Health Club på Amager er sommeren for alvor kommet. Indenfor er der til gengæld gjort klar til en helt anden slags varme.

Det er blevet tid til DM i klassisk gus – og i år er der ekstra meget at fejre. Konkurrencen fylder nemlig 20 år.

Der er løbet stærkt i Dansk Saunaselskabs bestyrelse og blandt de mange frivillige, som har fået dagen til at hænge sammen. Nu er det deltageres tur til at indtage saunaen.

Gæsterne ankommer i badekåber og farverige saunahuer. Nogle hilser på gamle bekendte, mens andre finder en plads i loungen. De er kommet for at opleve de otte konkurrencedeltageres forskellige fortolkninger af



Ludibeth var den første deltager ved Klassisk DM

klassisk gus.

For her handler det ikke kun om varme. Hver gusmester har forberedt en fortælling, som skal formidles gennem ord, bevægelser, musik og duft.

En duftende start på jubilæumsdagen

Klokken 9 byder Michael velkommen til jubilæet med dagens åbningsgus. Jasmin, agarwood, rose og sandelwood fylder saunaen, mens varmen langsomt breder sig.

Gæsterne forlader saunaen, tager en kold bruser og gør sig klar til dagens første konkurrencegus. Klokken 10 er saunaen fyldt, Ludibeth står klar ved saunaens indgang. Hun smiler, gnider hænderne og tager et par dybe indåndinger, inden hun går ind.

Varmen er intens. På nederste række sidder en tydeligt presset gæst. Han puster højt, læner sig frem og holder hovedet mellem knæene. Man kan altid forlade saunaen, hvis varmen bliver for meget, men han bliver siddende.

Ludibeths fortælling handler om behandling af sygdom. Da gusen nærmer sig sin afslutning, giver hun gæsterne et sidste råd:

"Jeg vil anbefale alle at gå en lille tur, inden I tager et koldt brusebad. På den måde kan I få mest muligt ud af behandlingen."

Fortsættes på næste side...



Atle med gusen: Alletiders Favotitter.

Da døren åbnes, strømmer gæsterne ud. Håndtryk og kram fortæller deres eget om, hvordan gusen er blevet modtaget.

I loungen er stemningen afslappet. Der bliver grinet og snakket, mens stille popmusik spiller fra højttalerne.

En gæst sidder og hækler. Hun er i gang med at lave en saunahue.

En anden sidder med en notesbog.

"Du sidder også og tager notater?" spørger jeg.

"Ja, jeg er kommet for at lære. Hvis der er nogen, der bruger nogle gode dufte eller andet, så skriver jeg det ned, så jeg kan huske det," svarer han.

Det er svært at finde et bedre billede på, hvorfor guskonkurrencer er så værdifulde. Når gusmestre viser deres teknikker, fortællinger og duftkombinationer frem, får andre mulighed for at lade sig inspirere og lære.

Espresso martini, mormors parfume og Jenka

Klokken 11 er det Atles tur. Hans gus hedder "Alletiders favoritter", og titlen er meget bogstavelig.

Han har udvalgt de duftkombinationer, som gennem årene har fået de bedste kommentarer fra hans gæster.

Den første er espresso martini.

"Kaffe siger: Nu skal vi arbejde. Vodka siger, at vi skal sove. Og resultatet er, at vi bestiller en mere," siger han.

Latteren breder sig i saunaen.

Næste duft sender tankerne i en helt anden retning. Chanel No. 5 bliver koblet til minder om mormor.

Tredje duft er Jenka – tyggegummiet, som for mange bringer barndommen tilbage.

Atle sammenligner tyggegummiet med nutidens sociale medier:

"Man kunne lege med det, handle med det og få skæld ud af læreren over at bruge det i timen." Igen griner publikum.

Den sidste blanding kalder han "Kongen af Danmark". Stjerneanis og vild mynte fylder saunaen.

Så sker det.

Inden iskuglen når at smelte på ovnen, triller den ned på gulvet.

Et kollektivt suk af ærgrelse går gennem saunaen. Alle ved, hvor uheldigt og ærgerligt det er. Atle reagerer hurtigt, får samlet kuglen op, og heldigvis er duften stadig i den.

Fortsættes på næste side...



Anders inden hans performance ved Klassisk DM.

Universet, en japansk have og et venskab

Klokken 12 er det Anders, der tager publikum med ind i en fortælling om universets skabelse.

Hans gus kredser om maskulinitet og feminitet som to poler, som et pendul bevæger sig imellem. Men modsætningerne står ikke alene. Fortællingen peger frem mod, at forskelligheder mødes og forenes i midten.

Da gusen slutter, rejser publikum sig. Bifald og tilråb fylder saunaen.

Klokken 13 er der opvisningsgus med Flemming, som tidligere har vundet DM to gange.

Han fortæller om en japansk have. Indgangen symboliserer fødslen, mens rhododendrons sødlige duft breder sig. En bæk løber gennem haven og bliver et billede på barndom og ungdom. Karper svømmer mod strømmen og videre ud i en dam under blå lotus. Til sidst passerer gæsterne orange magnolia på vej mod udgangen – døden.

En hel livsrejse fortalt gennem en sauna.

Klokken 14 opstår en uventet situation. Den gusmester, der skulle have deltaget, dukker ikke op.

I stedet improviserer Anders og Merete en opvisningsgus om deres 20årige venskab og samarbejde som gusmestre.

De har ikke planlagt noget.

Alligevel griber de hinandens ord og fortællinger og bygger videre på hinanden. Det bliver en improvisation, der både imponerer og viser, hvor godt de kender hinanden.

Fugleskræmslet, der længes efter selskab

Udenfor står mange mennesker i kø, da Marie Friis skal ind og lave sin gus. Solen er kommet frem og sender varme ned over de gæster, der venter på deres tur.

Klokken 15 begynder historien om "Fugleskræmslet".

Marie fortæller om fugleskræmslet, der står alene på marken og føler sig ensomt.

Så lander en fugl tæt ved.

For første gang får fugleskræmslet selskab. Flere fugle kommer til, men det bliver samtidig dets undergang. Mennesket opdager, at fugleskræmslet ikke længere skræmmer fuglene væk, og derfor bliver det brændt på bålet. Men historien slutter ikke der.

Der hvor fugleskræmslets hjerte skulle have været, ligger et lille agern. Vinden fører det tilbage til marken, hvor det spirer og vokser til et



Marie fortalte om fugleskræmslet i sin gus.

Fortsættes på næste side...

egetræ omgivet af kamilleblomster.

Marie fortæller med stor indlevelse. Historien bliver så følelsesladet, at hun selv fælder en tåre undervejs.

Det er et øjeblik, hvor det bliver tydeligt, at klassisk gus kan være meget mere end en række duftstoffer, der fordeles over varme sten. Det kan også være fortælling, følelser og teater.



Henrik Møllers gus hed *Livets sauna*.

Livets sauna og Askepot

Klokken 16 handler Henrik Møllers gus om "Livets sauna".

Han tager udgangspunkt i de oprindelige træfyrede saunaer, hvor det kunne tage det meste af dagen at varme saunaen op.

Saunaen var et vigtigt rum. Et af de reneste steder, og et rum, der gennem historien blandt andet kunne bruges til fødsler, til pleje af syge og til at gøre døde klar.

Deraf navnet: Livets sauna.

Klokken 17 skifter stemningen.

Merete træder ind i rollen som Askepot i en af sine showgus. Hun har skruet sig ned i et stramt korset og en stor prinsessekjole. Håret er puffet op, og allerede inden hun går ind i saunaen, er rollen på plads.



Jamiel fortalte om Atlas i sin gus.

Der bliver både sunget og grinet.

Det er endnu et eksempel på spændvidden i gus: Fra livets alvor til humor og eventyr.

Fra Atlasbjergene til træernes styrke

Klokken 18 er det Jamies tur.

Hans fortælling tager publikum med til Atlasbjergene. Duften af bergamotte, bergamotte blandet med mynte og atlascedertræ bliver en del af fortællingen om Atlas, en af titanerne fra den græske mytologi.

Atlas blev dømt til at bære himlen til evig tid. Derfor blev bjergkæden gennem Marokko, Algeriet og Tunesien opkaldt efter ham.

Klokken 19 er det Henrik Christensens tur med "Træerne og os".



Henrik Christiansen ved Klassisk DM 2026

Fortsættes på næste side...

Henrik er tømrer og fortæller, at han elsker træ. Derfor vil han hylde træerne.

Da han afslutter sin fortælling, siger han:

"Vores indre styrke kommer ikke fra det perfekte, men fra det liv, der er levet. Tak for jeres tid, kærlighed og opmærksomhed."

Publikum klapper og hujer, mens duften af træ bliver hængende omkring saunaen.

Den sidste gus stiller et svært spørgsmål

Klokken 20 er dagens sidste konkurrencedeltager klar. Gitte Mincks gus hedder "Pedro, kaffe og kakaobønner." Fortællingen handler om det dilemma, der følger med importen af kakaobønner.

Gitte fortæller om Pedros farfar, som var slave i Amazonas, hvor de oprindelige kakaobønner kom fra. Men historien stopper ikke ved fortiden. Hun peger på, at arbejdsforholdene på nogle afrikanske plantager i dag fortsat er problematiske med blandt andet børnearbejde og meget lave lønninger.

Til sidst efterlader hun publikum med et spørgsmål:

"Hvad skal man vælge – støtte Afrika for at gøre en forskel eller købe sine bønner andre steder?"

Den sidste gus er slut.

Gæsterne skyller sig grundigt under de iskolde brusere udenfor, inden de klæder om og gør sig klar til præmieceremonien.

En dag med varme, fortællinger og inspiration nærmer sig sin afslutning.

Ved præmieceremonien bliver alle deltagere, frivillige, dommere og sponsorer takket og får overrakt diplomer, inden dagen når sit afgørende



Gitte inden sin performance ved Klassisk DM 2026

øjeblik.

Så kommer top tre.

Anders vinder guld. Jamie får sølv, og Marie tager bronzen.

Men medaljerne er kun én del af dagen.

For når gæsterne forlader Heat N' Health Club, har de ikke bare været udsat for mange timers varme. De har hørt fortællinger om universets skabelse, barndom, sygdom, liv og død, træer, mytologi, kaffe og kakao. De har duftet til alt fra jasmin og agarwood til Chanel No. 5, Jenka, bergamotte og atlascedertræ.

Og måske er det netop noget af det særlige ved klassisk gus.

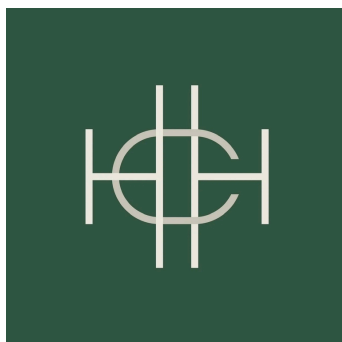
Otte gusmestre kan stå i den samme sauna og arbejde med den samme grundlæggende disciplin – men skabe otte helt forskellige oplevelser.

Nogle får publikum til at grine. Andre får dem til at tænke. Nogle fortællinger rammer følelserne, mens andre først og fremmest pirrer nysgerrigheden.

Fortsættes på næste side...

På årets 20-års jubilæum for DM i klassisk gus blev saunaen derfor ikke bare et sted, hvor man skulle holde ud at være varm.

Den blev et sted, hvor man kunne lære, opleve, blive overrasket – og lade sig inspirere.



KLASSISK GUS

Hvad er klassisk gus?

Klassisk gus er en form for saunagus, hvor en gusmester fordeler varme og duft i saunaen ved hjælp af vand eller is tilsat æteriske olier eller andre duftstoffer. Gusmesteren bruger typisk et håndklæde eller en vifte til at fordele den varme og duftende luft i saunaen.

Fortællingen er i centrum

Ved konkurrencer i klassisk gus vurderes ikke kun selve varmfordelingen. Gusmesteren arbejder også med en fortælling, som kan formidles gennem ord, musik, dufte og bevægelser. Målet er at skabe en sammenhængende oplevelse for publikum.

Klassisk gus vs. showgus

I klassisk gus er fokus først og fremmest på gusmesterens formidling af varme, duft og fortælling. Showgus har typisk et større element af scenekunst, kostumer, koreografi og underholdning.



Vinderne ved Klassisk DM 2026: Anders Hage Guld, Jamie Wøhlk Sølv og Marie Friis Bronze.

Quiz

Foretrækker du infusioner, røgelse og friske urter i saunaen frem for æteriske olier? Så er denne quiz lige noget for dig. God fornøjelse!

1. Hvilken krydret duft, der fører tankerne mod et madmarked i Asien, kan man opnå med en infusion af planten *Helichrysum italicum*?

- a) Kokos
- b) Gurkemeje
- c) Karry

2. Hvilken lille urt kan bruges som skønt duftene røgelse og siges at løfte humøret?

- a) Thuja
- b) Perikon
- c) Salvie

3. Tonkabønne kan både bruges som røgelse og infusion, men hvad dufter den af?

- a) Vanilje, karamel og mandel
- b) Kakao og karamel
- c) Lakrids og citrus

4. Hvilken ukrudtsplante dufter af frisk ananas?

- a) Kiddike
- b) Kornblomst
- c) Skive kamille

5. Hvordan laver man nemt en lækker infusion af porse?

- a) Lad den trække i koldt vand natten over
- b) Overhæld med kogende vand og frys den ned
- c) Porse er giftigt og må ikke bruges til infusion

6. Hvad er hydrolat?

- a) Vand, der er tilsat æterisk olie
- b) Et aromatisk vand, der dannes ved dampdestillation af planter
- c) Vand, hvor tørrede urter har trukket i flere dage

7. Hvad kan påvirke en plantes kemiske sammensætning?

- a) Voksested og vækstbetingelser
- b) Kun plantens alder
- c) Primært blomstens farve

8. Hvad bidrager især til porsens karakteristiske duft?

- a) Celluloseforbindelser
- b) Planteproteiner
- c) Flygtige aromatiske forbindelser

9. Hvilken duftprofil forbindes typisk med mjøddurt?

- a) Skarp og peberagtig
- b) Sødlig og mandelagtig
- c) Kølig og kamferagtig

10. Hvilken plante egner sig typisk bedre som saunakvist end som infusion?

- a) Birk
- b) Lavendel
- c) Citronmelisse

Fra grøftekant til gus

- Sådan tørrer du dine egne urter

Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard

Fra frisk plante til duftende ingrediens i saunaen. Med få enkle trin kan du selv samle og tørre urter til dine infusioner – og samtidig få en helt anden oplevelse af planternes dufte.

Der er noget særligt ved at gå en tur i naturen, få øje på en plante, samle den med omtanke og senere møde den igen i saunaen. Når planten er tørret og trukket i varmt vand, er det ikke længere bare en urt fra grøftekanten. Den er blevet en del af din egen gus.

Men inden saksen findes frem, er det vigtigt at vide, hvad man plukker. Brug kun planter, du med sikkerhed kan identificere, og som er kendt for at kunne anvendes på den måde, du ønsker. Undgå planter fra vejkanter, sprøjtede arealer og andre steder, hvor de kan være forurenede.

1. Høst på det rigtige tidspunkt

Vælg en tør dag, og pluk helst, når planterne er tørre for dug og regn. Mange urter høstes, mens bladene er friske og veludviklede, mens blomster ofte samles, når de netop er sprunget ud. Tag kun det, du skal bruge, og lad størstedelen af planten stå. Det er både bedre for bestanden og giver dig mulighed for at finde den igen næste år. Gode begyndervenlige planter kan for eksempel være mynte, citronmelisse, lavendel og birk.

2. Giv planterne luft

Når du kommer hjem, skal planterne tørres så hurtigt og skånsomt som muligt. Fjern jord, insekter og beskadigede plantedele. Undgå at vaske planterne, hvis det ikke er nødvendigt – ekstra fugt forlænger tørretiden. Bind små bundter, eller bred planterne ud i et tyndt lag på et rent klæde, en rist eller et stykke papir. De skal stå et tørt, mørkt og luftigt sted. Undgå direkte sol, som kan påvirke både farve og nogle af plantens aromatiske stoffer.



3. Tålmodighed er en del af opskriften

Tørretiden afhænger af planten og plantens dele. Blade og blomster tørrer typisk hurtigere end kraftige stængler og større plantedele. Urterne er klar, når de føles helt tørre og sprøde. De må ikke være bløde eller fugtige, for så kan de mugne under opbevaringen. Når de er tørre, kan du forsigtigt nulre bladene af stilkene og opbevare dem i lufttætte beholdere. Skriv gerne plantenavn og høstdato på glasset.

4. Fra tørret urt til infusion

Nu kommer den sjove del. Start med en lille mængde tørret plantemateriale, og hæld varmt vand over. Lad infusionen trække, og duft til den, før du bruger den i saunaen. Er du ikke tilfreds med intensiteten, kan du justere mængden eller trækketiden næste gang. Prøv for eksempel en enkel infusion med mynte og citronmelisse for en frisk aromatisk oplevelse eller birkeblade alene for en mere grøn og skovagtig duft.

Og husk: Du behøver ikke nødvendigvis bruge alle planter som infusion. Nogle planter og plantedele egner sig bedre som saunakviste eller til duftformål end som ingrediens i en infusion.

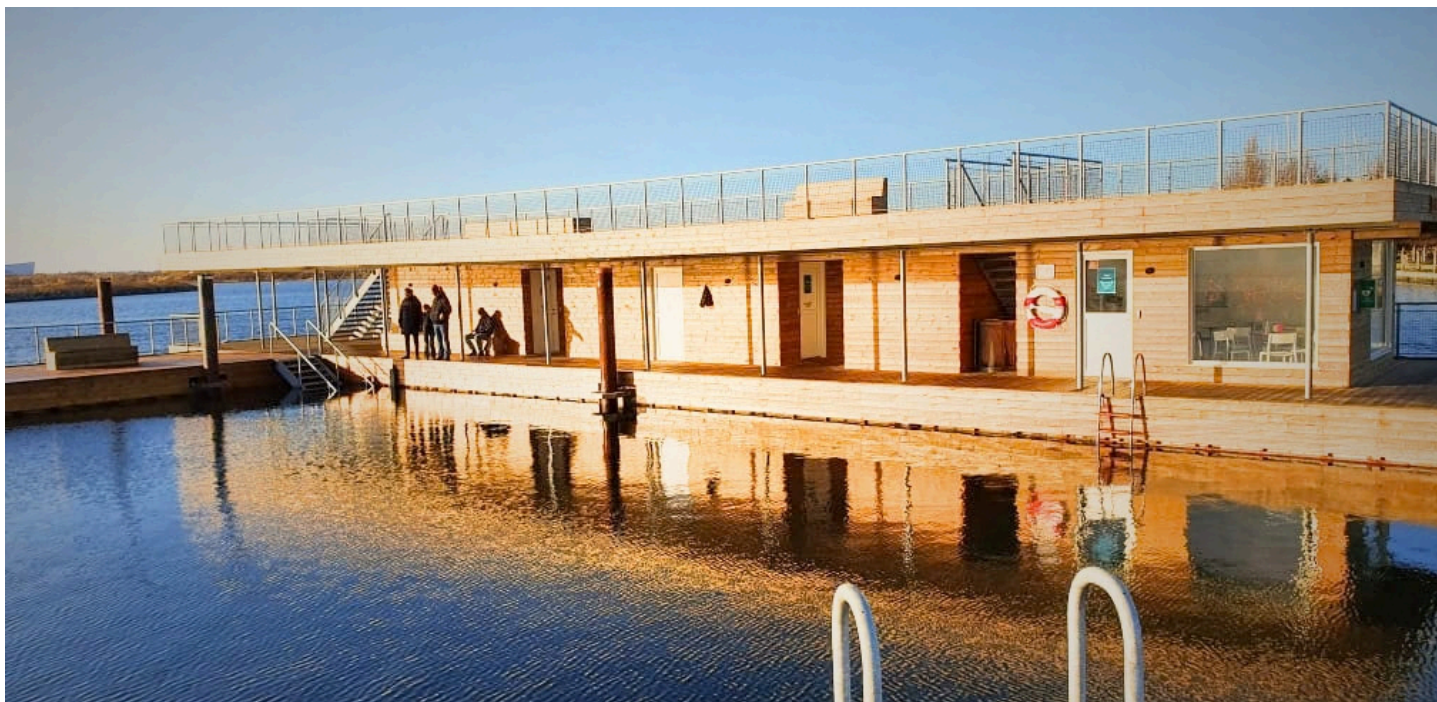
Duften begynder allerede ved høsten

Noget af det fascinerende ved selv at tørre urter er, at du kan følge duften hele vejen. Fra den friske plante, over tørringen, til den første duft af infusionen – og til sidst når vandet møder de varme saunasten.

Det gør selv en helt almindelig tur i naturen til begyndelsen på dit næste gus.

Når frivillige får noget igen

Hos Vallensbæk Helårsbadeforening Havet er 11 gusmestre frivillige. De får ingen løn, men til gengæld får de noget, som ifølge formand og gusmesterleder Jacob Hansen er afgørende: Indflydelse, fleksibilitet, fællesskab og anerkendelse. Foreningen har gjort det til en opgave at skabe gode rammer omkring de mennesker, der bruger deres fritid på at skabe saunaoplevelser for andre.



Tekst Maria Lykke Mynte Ougaard / Foto: Vallensbæk Helårsbadeforening Havet

En gusmester træder ind i saunaen, håndklædet svinger gennem den varme luft, og snart breder duften sig mellem gæsterne.

Men før gusmesteren står klar ved ovnen, er der noget andet, der skal fungere, nemlig rammerne omkring den frivillige. Det er en pointe, som Jacob Hansen, formand for Vallensbæk Helårsbadeforening Havet og samtidig gusmesterleder, har gjort sig meget bevidst om.

De kommer ikke for lønnen

Foreningen har 11 frivillige gusmestre. Ingen af dem får løn. Til gengæld får de ifølge Jacob Hansen adgang til en række andre goder og muligheder, som skal gøre det attraktivt at bruge fritiden på at lave gus for andre. Og det er ikke kun et spørgsmål om et svinghåndklæde eller en fælles aften i saunaen.

Det handler om at blive hørt.

"Vær lydhør og anerkend, hvad gusmestrene siger, i stedet for, at det er en bestyrelse, som trækker tingene ned over gusmestrene. Det princip tror jeg, at mange andre foreninger skulle tage til sig."

Fra åbent opslag til et stærkt fællesskab

For fire år siden etablerede Jacob Hansen et åbent opslag blandt foreningens medlemmer, hvor de kunne melde sig som gusmestre. Siden er grundstenene blevet bygget videre sammen med gruppen. I dag mødes gusmestrene et par gange om året for at tale om ønsker og behov. De har deres egen Messenger-gruppe og Facebook-side, og de træner sammen med både interne og eksterne gusmestre. Der bliver også arrangeret særlige gusmester-aftener, hvor saunaen bliver reserveret til gruppen. Her kan de

Fortsættes på næste side...



afprøve nye idéer, udvikle deres teknik og give hinanden feedback. Og så tager de på træf og inspirationsture.

Det lyder måske som små ting hver for sig. Men tilsammen er det ifølge Jacob Hansen en bevidst strategi.

"Det handler om at skabe positiv værdi for vores gusmestre, og på den vis så fastholder vi dem på frivillig basis."

Indtil videre ser strategien ud til at have fungeret. Ingen af foreningens aktive gusmestre har meldt sig helt fra, og foreningen har heller ikke haft problemer med at finde nok frivillige.

Frivillighed skal kunne passe ind i et liv

For en frivillig er der nemlig også et liv uden for saunaen. Derfor er fleksibilitet en vigtig del af modellen i Vallensbæk.

Foreningen bruger et Google Sheet til planlægningen, hvor gusmestrene kan reservere tider på forhånd. Det betyder, at den enkelte kan få gusvagterne til at passe sammen med familie, arbejde og andre forpligtelser. Også enlige forældre skal kunne være med.

"De kan booke tider flere måneder frem," fortæller Jacob Hansen.

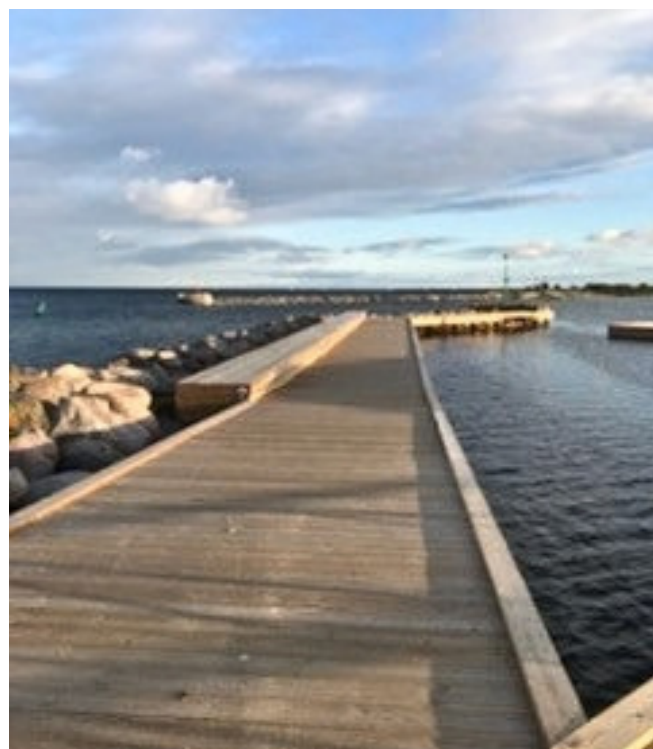
Samtidig er der et krav om, at gusmestrene skal lave et bestemt antal gus om året for at kunne nyde de goder, der følger med rollen. Men kravet er ikke hugget i sten. Hvis en gusmester har brug for en pause eller er presset af andre forhold, er der plads til det. Det er en balance, Jacob Hansen fremhæver: Den frivillige skal bidrage, men foreningen skal også kunne rumme, at livet nogle gange kræver noget andet.

Passionen kan mærkes

I Vallensbæk er saunagus ikke en lille sideaktivitet.

Gusmestrene laver omkring fire gus om ugen, og flere gange om året arrangeres der marathongus. De står også for introduktionsgus for nye medlemmer, laver gus ved besøg hos en venskabsklub i Sverige og deltager, når Vallensbæk Kommune inviterer til "Åbne fællesskaber."

Men selvom aktiviteten fylder, skal gus ikke fylde det hele.



Fortsættes på næste side...



Omkring syv procent af foreningens tilgængelige tid på Valhal bruges på saunagus, og omkring 40 procent af medlemmerne deltager i mindst én saunagus om året.

For Jacob Hansen handler det om at finde et niveau, hvor der er plads til alle aktiviteter i foreningen. For hvis en frivillig skal skabe en god oplevelse for andre, skal engagementet være ægte.

"Hvis man som gusmester ikke har passionen i at lave gus, så kan man heller ikke levere den inderlighed, som medlemmerne ønsker, når de modtager saunagus."

Han kalder det "maskingus", når en gusmester bare gentager den samme præstation igen og igen.

"Som gæst skal man kunne mærke gusmesterens personlighed og tilstedeværelse."

De frivillige får ikke bare tak

At være frivillig handler for mange om lysten til at bidrage. Men ifølge Jacob Hansen bør foreninger ikke være bange for også at give noget tilbage.

I Vallensbæk stiller foreningen materialer til rådighed, så gusmestrene kan lave de typer gus, de ønsker. Gennem tiden har de blandt andet fået svinghåndklæder og tøj. Der bliver arrangeret fælles aktiviteter med bestyrelse og

>> Hvis man som gusmester ikke har passionen i at lave gus, så kan man heller ikke levere den inderlighed, som medlemmerne ønsker, når de modtager saunagus.

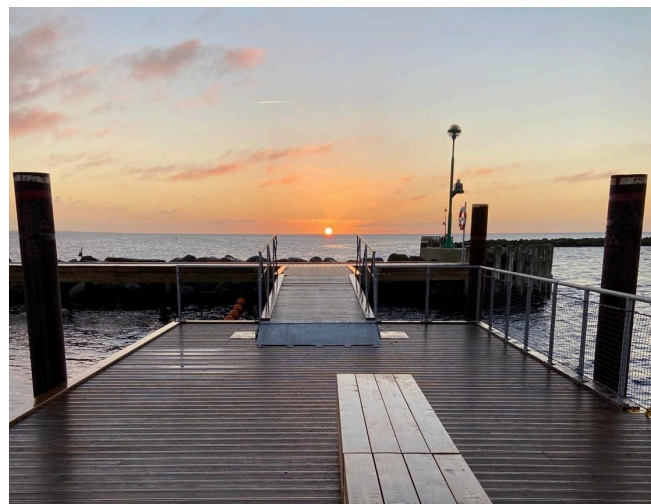
- Jacob Hansen, Formand.

aktivitetsudvalg, og gusmestrene får mulighed for uddannelse og inspiration.

Det er ikke kun praktiske goder. Det er også et signal om, at deres arbejde har værdi.

Flere af foreningens gusmestre laver nemlig også saunagus andre steder – nogle steder mod betaling.

Alligevel oplever Jacob Hansen, at de selv vurderer rammerne i Vallensbæk som noget særligt.



Fortsættes på næste side...

"Alle siger enstemmigt, at hos os er der uden tvivl samlet set de bedste rammer."

Det gør ham stolt.

"Så kan jeg vel ikke være mere stolt både som gusmesterleder og formand for foreningen."

Når saunaen bliver et arbejdsfællesskab

Foreningen har også fokus på, at frivillighed ikke kun handler om selve opgaven. Det sociale fællesskab betyder noget. Gusmestrene bliver involveret i aktiviteter på tværs af foreningen, og der bliver skabt fælles arrangementer. Det kan være vigtigt, fordi frivilligheden for mange også bliver en vej ind i et større socialt fællesskab.

"Når man er frivillig, så søger man ofte også mere personlig social aktivitet," siger Jacob Hansen.

På den måde bliver gusmestergruppen mere end en samling mennesker, der skiftes til at stå ved saunaovnen.

Den bliver et fællesskab med plads til at lære, udvikle sig, grine, give feedback og være sammen.

Også når det bliver svært

Frivillighed er ikke altid ensbetydende med overskud. Der har været situationer, hvor en gusgæst er blevet dårlig, og hvor der har været behov for at tilkalde en ambulance. Her skal gusmestrene være i stand til at reagere og håndtere situationen. Og hvis en frivillig selv bliver presset, er løsningen ifølge Jacob Hansen først og fremmest samtalen.

"En god snak. Fortrolighed. Hjælpsomhed."

Det lyder enkelt. Men måske er det netop noget af det, der kan være svært i frivillige fællesskaber: At opdage, når en person, der plejer at sige ja, egentlig har brug for at sige nej.



I Vallensbæk forsøger man derfor at kombinere forventninger med fleksibilitet.

Tre råd til andre foreninger

Hvis Jacob Hansen skal pege på noget, andre foreninger kan lære af, behøver det ikke være kompliceret.

Hans opskrift består af tre ting.

For det første: Tag de frivillige med på råd.

"Lyt og opfyld de fleste af deres ønsker."

For det andet: Gør noget ved det.

"Tage handling. Alt for ofte forbliver ting kun ved ord."

Og for det tredje: Anerkend indsatsen. Ikke kun privat, men også offentligt.

"Anerkend dem med ord både direkte og for eksempel til generalforsamlingen."

Fortsættes på næste side...

Han mener samtidig, at foreninger bør turde give deres frivillige konkrete goder. Det kan være alt fra udstyr til sociale aktiviteter. For hvis medlemmerne får glæde af en frivilligs indsats, er det ifølge Jacob Hansen ikke urimeligt, at en del af foreningens ressourcer også bruges på at gøre det attraktivt at være frivillig.

"Medlemmerne nyder de frivilliges indsats, og langt de fleste medlemmer ser heller ingen problemer med, at noget af deres kontingent går til goder til de frivillige."

At få mindst lige så meget igen

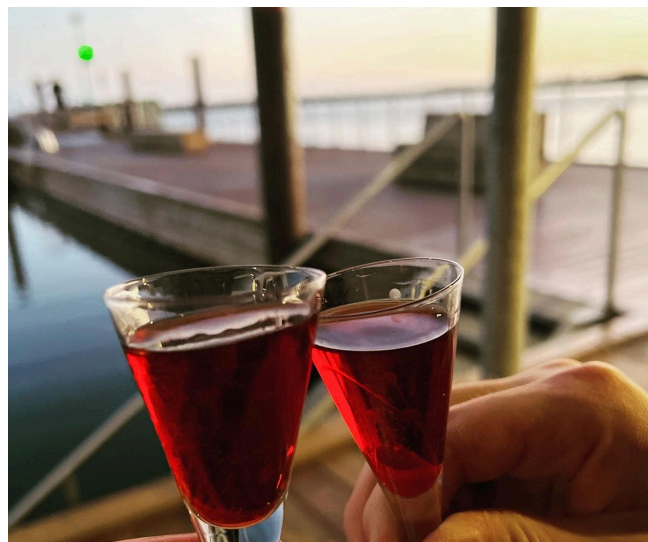
Tilbage står spørgsmålet om, hvad gusmestrene selv får ud af at give deres fritid væk. Jacob Hansen er ikke i tvivl.

"Det er passionen, som driver værket for vores gusmestre. Hjertet og lysten. Glæden ved at bringe det gode gus videre ud til gæsterne. Taknemmeligheden og anerkendelsen fra gusgæsterne."

Men der er også noget, der udvikler sig hos den enkelte gusmester. Man lærer at læse mennesker. At se, hvordan gæsterne reagerer. At kunne ændre en plan, hvis dagens publikum har brug for noget andet end det, man oprindeligt havde tænkt.

**>> Vores mål er at
gusmestrene
modtager glæde og
respekt i mindst
samme niveau, som
de selv giver til
gæsterne.**

- Jacob Hansen, Formand



"Man får automatisk bedre menneskeforståelse, herunder at læse publikum og derved eksempelvis ændre den gusplan, som man oprindeligt havde tænkt at afholde den dag."

Og måske er det i sidste ende netop det, frivilligheden handler om, at give noget videre – og samtidig selv blive en del af noget.

For Jacob Hansen er målet, at gusmestrene får glæde og respekt med sig hjem.

"At gusmestrene modtager glæde og respekt i mindst samme niveau, som de selv giver til gæsterne."

Det er en enkel tanke. Men måske er det også en af de vigtigste ingredienser i en frivillig forening:

Hvis man vil have mennesker til at blive ved med at give, skal de kunne mærke, at nogen også giver tilbage

Han mener samtidig, at foreninger bør turde give deres frivillige konkrete goder. Det kan være alt fra udstyr til sociale aktiviteter. For hvis medlemmerne får glæde af en frivilligs indsats, er det ifølge Jacob Hansen ikke urimeligt, at en del af foreningens ressourcer også bruges på at gøre det attraktivt at være frivillig.

Fortsættes på næste side...

"Medlemmerne nyder de frivilliges indsats, og langt de fleste medlemmer ser heller ingen problemer med, at noget af deres kontingent går til goder til de frivillige."

En del af det større saunafællesskab

For Vallensbæk Helårsbadeforening Havet handler fællesskab ikke kun om det, der foregår på Valhal.

Foreningen er også støttemedlem af Dansk Saunaselskab, fordi de ser en værdi i at være en del af et større fagligt og socialt fællesskab omkring sauna.

Medlemskabet giver blandt andet adgang til lavere priser på Dansk Saunaselskabs arrangementer og mulighed for at hente viden og inspiration fra andre foreninger og aktører i saunamiljøet.

For Jacob handler det derfor også om at bidrage til et fælles fundament for saunaområdet i Danmark. Erfaringer, idéer og viden behøver ikke blive på den enkelte forenings matrikel – de kan deles og være med til at udvikle hele fællesskabet.



Jacob Hansen er formand for Vallensbæk Helårsbadeforening Havet og gusmesterleder.

Bliv Støttemedlem

Hos Saunaposten er vi vilde med at høre og dele vores støttemedlemmers historie.

For 1000kr. om året kan du, din forening eller dit firma også støtte Dansk Saunaselskab og få en artikel i Saunaposten.

Bliv Støttemedlem ved at sende en mail til:
Info@saunaselskab.dk

Vallensbæk Helårsbadeforening

Valhal

Foreningens lokalitet hedder Valhal og ligger på Vallensbæk Havn for enden af en lang mole. Foreningen har desuden adgang til et livreddertårn på stranden, hvor strandbaderne kan klæde om.

Medlemmer

Omkring 850 medlemmer. Man skal være fyldt 18 år for at blive medlem.

Medlemskab

Det koster 300 kr. om året. Foreningen er lukket og har som hovedregel en fordeling, hvor 75 procent af medlemmerne skal bo i Vallensbæk Kommune, mens 25 procent kan bo uden for kommunen.

Venteliste

Udenbys medlemmer har aktuelt en ventetid på omkring 3-4 år. Tilmelding sker via foreningens hjemmeside og medlemssystemet Klubmodul.

Gusmestre

Foreningen har 11 frivillige gusmestre. Ingen får løn for arbejdet. Nye gusmestre skal godkendes af den eksisterende gusmestergruppe og skal være medlem af foreningen.

Saunagus

Der afholdes omkring fire gus om ugen. En gus varer normalt 75 minutter. Foreningen har sat en maksimumgrænse på 18 deltagere pr. gus, selvom saunaen fysisk kan rumme omkring 25 personer.

Pris for gus

Saunagus er gratis for foreningens medlemmer.



Har du kommentarer til medlemsbladet?
Eller vil du dele en god saunahistorie?

Du kan kontakte redaktionen på:
info@saunaselskab.dk