

Mit Rentierfell zum Wedeln und Glühlachs in der Pause



Schwitzkultur de luxe: Die Kelo-Sauna aus skandinavischen Hölzern. Foto: Alpenhof Murnau

(rp). Dresscode Bademantel und Treffpunkt Sauna: Wenn Finnen sich gemeinsam mit Freunden, Kollegen oder auch Geschäftspartnern etwas gönnen möchten, verabreden sie sich traditionell zum gemeinsamen Schwitzen. Von wohliger Wärme umgeben, genimmt man sich das eine oder andere Bier und genießt zwischendurch leckeren Glühlachs, der am offenen Feuer zubereitet wird. Wer's ausprobieren möchte, hat am 2. November im Alpenhof Murnau Gelegenheit dazu: Dann zelebriert das renommierte 5-Sterne-Haus in seinem stilechten Kelo-Saunadorf die nordische Schwitzkultur unter dem Titel »Ristiinnaulittu lohi«. Das bedeutet eigentlich nur Glühlachs. Kenner allerdings assoziieren sofort einen gelungenen Abend, bei dem der Alltagsstress in weite Ferne rückt. Hotelgäste sowie Clubmitglieder des hoteleigenen Yavanna Wellness & Spa zahlen 28 Euro inklusive Glühlachs und leichter Getränke, externe Besucher 45 Euro.

Um 16 Uhr ist eingeeizt und Saunameister Jan Frenzel empfängt die Gäste in bayerischer Lederhose zum Bergsteiger-Aufguss. Während Blasmusik erklingt, nimmt er die Gruppe mit auf die Reise. Von der Blumenwiese durch den Wald bis zum Gletscher

und wieder zurück heizt er den Teilnehmern fantasie reich mit diversen Aufgüssen ein. Eine ganze Stunde lang, bis der leckere Glühlachs fertig ist, der vor der Sauna am offenen Holzfeuer schonend zubereitet wird: Die Lachsseiten werden auf Holzbretter gespannt und langsam gegart, dann mit Zitronenpfeffer, Rösti und Creme Fraiche serviert.

Nach dieser leichten Stärkung wartet der bayerisch-finnische Aufguss auf die Gäste, die sich gleich zu Beginn schon einmal ein Bier genehmigen können. »Im Norden ist es ganz normal, in der Sauna Bier zu trinken«, berichtet Frenzel von der entspannten Schwitzvariante, bei der nicht so stark eingeheizt wird wie in Deutschland und bei der auch niemand gebannt auf die Zeit starrt. »Es gibt keine Uhr – die Leute gehen einfach raus, wenn sie genug haben.« Frenzel wedelt passend mit Rentierfell statt Handtuch und leitet mit Düften nach Lappland. In der Pause gibt's ein Vanille-Zucker-Peeling, das Spa-Managerin Sabine Meyer und ihr Team zubereitet haben. Anschließend beginnt die Reise nach Irland. Wer nach Wiese-, Morast- und Whiskey-Aufguss noch fit genug ist, kann sich um 20 Uhr den Rausschmeißer gönnen:

»Das ist ein russischer Aufguss – wirklich was für Hartgesottene«, verrät Frenzel. Ausruhen können sich die Gäste zwischendurch im geschmackvollen Blockhaus, das ebenso aus kostbarem Kelo errichtet wurde. Das Holz verströmt nicht nur einen angenehmen Duft, es kann zudem atmen. Daher ist auch in der Sauna stets der natürliche Austausch zwischen Innen- und Außenluft garantiert.

Über den Alpenhof

Das niveauvolle Haus liegt malerisch am Rande des Murnauer Moooses. Ins Zentrum des Stafelseestädtchens Murnau sind es nur wenige Gehminuten ebenso zum Schlossmuseum und dem Münter-Haus, in dem der russische Expressionist Wassily Kandinsky mit seiner Lebensgefährtin Anfang des 20. Jahrhunderts wohnte. Gäste finden im hoteleigenen 1000 m² großen Yavanna Wellness & Spa Entspannung und Ruhe. Neben dem Kelo-Saunadorf lässt auch die anschließende Abkühlung in der Duschkota finnische Flair aufkommen. Außerdem stehen ein Hallenbad mit integriertem Whirlpool, Farblicht-Sauna, 3-Kräuter-Spa, Amethyst Dampfbad, Solarium, Infrarot-Kabine sowie ein Fitnessraum zur Verfügung. www.alpenhof-murnau.com