



## Gut geschwitzt im Winter

ARAG Experten mit Tipps und Infos zum winterlichen Saunabesuch

**Gestiegene Energiekosten und hohe Ausgaben durch die aktuelle Inflation können der Lust nach Wohlbefinden nichts anhaben: Wenn es um [Gesundheit und Wellness](#) geht, sind die Deutschen bereit, Geld auszugeben. Und der Gang in die Sauna gehört gerade in der kalten Jahreszeit gerne dazu. Aber was bewirkt das Saunieren eigentlich, wer sollte es nutzen, wer lassen und welche Regeln sind zu beachten? ARAG Experten klären darüber auf.**

### Gibt es gesetzliche Regeln in der Sauna?

Wer nicht den Luxus einer privaten Sauna genießt, sollte noch ein paar Aspekte mehr beachten. Dazu gehören neben der selbstverständlichen Rücksicht anderen gegenüber durchaus auch einige rechtliche Bestimmungen, die bekannt sein sollten. So weisen ARAG Experten vor allem darauf hin, dass jeder Saunabesucher zunächst einmal [für seinen gesundheitlichen Zustand selbst verantwortlich](#) ist. Das heißt, der Saunabetreiber ist trotz eines möglichen Risikos von zum Beispiel Kreislaufschwierigkeiten der Gäste nicht zu regelmäßigen Kontrollen verpflichtet. Was er aber sehr wohl zu beachten hat, sind Sicherheitsmaßnahmen und dazu gehört unter anderem auch, Mittel für den Aufguss nicht frei zugänglich stehen zu lassen. Geschieht durch die Nutzung eines Laien ein Unfall, haftet der Besitzer, nicht der Gast; dieser erhält höchstens eine Mitschuld, wenn er mögliche Warnhinweise auf der Flasche nicht gelesen und beachtet hat (Oberlandesgericht Naumburg, Az.: 6 U 191/06).

Vor feuchten Stellen in einer Sauna muss der Betreiber hingegen nicht warnen. Rutscht hier ein Gast aus, ist es sein eigenes Verschulden. Eine Verletzung der Verkehrssicherungspflicht des Saunabetreibers liegt laut ARAG Experten nicht vor, denn feuchte Stellen am Boden sind in einer Sauna unvermeidlich und dürften keinen Besucher überraschen (Landgericht Frankfurt, Az.: 2-30 O 214/18).

### Welche Regeln gibt es fürs Saunieren?

Sinnvoll ist, sich für die Sauna Zeit zu nehmen, denn ideal sind zwei bis drei Saunagänge von acht bis 15 Minuten mit entsprechenden Pausen dazwischen. In diesen kühlt man sich entweder an der frischen Luft oder unter der kalten Dusche ab. Die Mutigeren steigen ins Tauchbecken oder leeren einen Eimer kalten Wassers über sich. Danach sollte man etwas ruhen oder auch ein warmes Fußbad nehmen, bevor es zum nächsten Intervall geht. Dass vor dem Saunieren geduscht wird, sollte selbstverständlich sein und im Nachgang kann man der Haut noch Gutes tun, indem man sie eincremt oder einölt, denn im warmen Zustand ist sie besonders aufnahmefähig. Besonders wichtig, so die ARAG Experten, ist der Flüssigkeitshaushalt. Durch das Schwitzen wird viel Wasser ausgeschwemmt und so ist das Auffüllen der körpereigenen Reserven wichtig. Außerdem sollte man den Saunagang nie mit leerem oder vollem Magen angehen, sondern besser einige kleine und leichte Mahlzeiten einplanen. Um die Entspannung der anderen Gäste nicht zu stören, herrscht in einer öffentlichen Sauna für gewöhnlich eher Ruhe, man betritt den Raum nicht während eines Aufgusses, hält gebührenden Abstand zum Nebenmann und berührt mit keinem Körperteil die Sitzbänke. Auch in einer eigenen Sauna empfiehlt sich das Unterlegen eines Tuchs, um das Holz rein zu halten.

### Ist man vor dem Fotografieren geschützt?



Entgegen weitläufiger Meinung ist das Fotografieren im Sauna- und Wellnessbereich nicht grundsätzlich verboten. Tatsächlich ist es nach Information der ARAG Experten nicht einmal dann strafbar, Bilder von einem unbedeckten Saunagast zu machen, wenn diese Handlung sexuell motiviert ist (Oberlandesgericht Koblenz, Az.: 1 Ws 535/08). Lediglich die Veröffentlichung dieser Fotos gilt als Straftatbestand, der Vorgang des Erstellens nur dann, wenn er im geschützten Lebensraum der Person passiert, und dazu gehört eine öffentliche Sauna nicht. Vermutlich gerade deswegen hat es sich inzwischen durchgesetzt, dass schon die Nutzung eines fotofähigen Handys in fast allen Saunen klar verboten wird. Die ARAG Experten betonen, dass dieses Verbot rechtens und bindend für die Besucher ist, denn für den Betreiber einer jeden Wellness- oder Saunaeinrichtung gilt das Hausrecht, das er selbst bestimmen darf.

### **Darf man seine eigenen Getränke mitbringen?**

Wer viel schwitzt, sollte noch mehr trinken als sonst. Sollte der Betreiber verlangen, dass ausschließlich die dort angebotenen Getränke gekauft werden müssen, können sich Gäste ruhig darüber hinwegsetzen. Entsprechende Klauseln in Haus- oder Benutzungsordnungen sind laut ARAG Experten rechtswidrig und damit unzulässig, es sei denn, es gibt Getränke zum Selbstkostenpreis (Oberlandesgericht Brandenburg, Az.: 7 U 36/03). Ein Punkt allerdings ist klar: Glasflaschen können untersagt werden.

### **Wie findet man seriöse Sauna- und Wellness-Anbieter?**

Der [Deutsche Wellnessverband e. V.](#) vergibt Zertifikate für Wellness-Einrichtungen und stellt die Ergebnisse online. Bewertet werden neben der Qualifikation der Mitarbeiter auch die Ausstattung der Einrichtung und die Hygiene. Zertifizierte Sauna-Betriebe stellt der [Sauna-Bund](#) regelmäßig online.

### **Darf man auf dem eigenen Grundstück eine Sauna errichten?**

Wer auf dem eigenen Grundstück saunieren möchte und eine eigene Sauna in Erwägung zieht, dem raten die ARAG Experten, sich vorher bei der Gemeinde zu informieren, ob und welche Vorschriften es dabei einzuhalten gilt. Die für Gebäude vorgeschriebene Richtlinie von zweieinhalb bis drei Metern Grenzabstand zum Nachbarn dient bei dem Bau einer Sauna als Orientierungshilfe.

Ein weiterer guter Grund, die Anlage in ausreichender Entfernung zum Nachbarn anzulegen, ist außerdem die potenzielle Geräuschbelästigung, die durch eine Sauna entstehen kann. Um den Nachbarn hier keine Grundlage für zukünftige Beschwerden zu liefern, gilt deshalb: Je mehr Abstand zur Grundstücksgrenze, desto besser.

In einem konkreten Fall hatte ein Mann seine Sauna im Garten nicht nur zu nah an der [Grundstücksgrenze](#) errichtet, er hatte zudem keinen Bauantrag gestellt. Die Geschichte flog auf, weil sein Nachbar sich über den Rauch des Holzofens in der Sauna beschwerte. Am Ende wurde dem Saunierer zwar trotz zu geringem Grenzabstand nachträglich eine Baugenehmigung erteilt, er musste allerdings den Holzofen gegen einen Elektroofen tauschen (Verwaltungsgericht Neustadt, Az.: 4 K 788/08.NW).

Weitere interessante Informationen unter:



<https://www.arag.de/service/infos-und-news/rechtstipps-und-gerichtsurteile/sport-und-gesundheit/>

**Ihre Ansprechpartnerin**

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: [jennifer.kallweit@arag.de](mailto:jennifer.kallweit@arag.de) [www.arag.de](http://www.arag.de)

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

**Die ARAG** ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 4.700 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,2 Milliarden €.

**ARAG SE** ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

**Vorstand** Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

**Sitz und Registergericht** Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995