

# was ist eigentlich ... eine **Doppel-Maa-Sauna**?



**F**ür circa 23 Millionen Deutsche bedeutet ein Saunagang den Himmel auf Erden. Oder in Erden? Zumindest für diejenigen, die sich für den Besuch einer Maa-Sauna entscheiden. Das rätselhafte Wort »Maa« kommt aus dem Finnischen und heißt nichts anderes als »Erde«. Aus Finnland stammt auch die ursprünglichste Form des Saunierens, die sich in Bauweise, Klima und Atmosphäre im Wortsinn fundamental von allen anderen Sauna-Arten unterscheidet: Die Maa-, also Erdsauna ist ein aus Kiefernholz errichtetes und zur Hälfte in den Erdboden gebautes Blockhaus, in dem die Sauna-Temperaturen 110 bis 120° Celsius betragen – im Gegensatz zu herkömmlichen Saunas, in denen 85 bis 95° erreicht werden. Trotz der großen Hitze ist das Maa-Klima mild und die Hitze gut verträglich. Die heiße Luft weitet die Gefäße, erhöht den Puls und lässt

die Körpertemperatur um ein Grad steigen. Die Hautporen öffnen sich, Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt – das Immunsystem wird gestärkt.

Warmes Licht, der dezente Holzgeruch und die Atmosphäre offenen Feuers tragen das ihre zum entspannenden und erholsamen Effekt der Erdsauna bei.

Das Göttinger Badeparadies ist ein Vorreiter der Maa-Renaissance: Bereits 2002 baute die Dülmener Firma B+S Finland Sauna, die als erstes Unternehmen die Erdsauna wiederentdeckte, im Außenbereich der Badeparadies-Saunalandschaft eine Maa-Sauna. Bzw. zwei. Weshalb es in Göttingen eine Doppel-Maa-Sauna gibt.

**WG wohnen+sparen**  
Wohnungsgenossenschaft eG Göttingen

*...seit 1891 für jeden  
die passende Wohnung!*



Oesterleystr. 4 · 37083 Göttingen  
Telefon 0551 / 5 07 65-0

E-Mail [info@wg-goe.de](mailto:info@wg-goe.de) · Internet [www.wg-goe.de](http://www.wg-goe.de)

**BERGWELT**  
Klettern · Bergsport · Yoga [www.bergwelt.com](http://www.bergwelt.com)

Wir wünschen allen  
Brocken-Challenge Teilnehmern  
gutes Durchkommen und einen  
unvergesslichen Lauf!

Sponsoren:  
Berghaus  
ARCTERYX  
patagonia  
FALKE  
HALLER  
GORE-TEX  
CAMP  
doutor  
PETZL  
THE NORTH FACE

Wendurstraße 6 · 37073 Göttingen · 0551 9985242