



Om saunagus:

Löyly eller gus (saunagus) er for en finne noget helt naturligt, som benyttes jævnligt under saunabadning. Det ville være helt utænkeligt for en finne at sætte sig ind i en sauna uden at medtage en spand vand og en øse, så der kan kastes to tre øsefulde vand på de hede sten oven på sauna ovnen med jævne mellemrum, d.v.s. med 2-5 min. interval, så "bølgen" af varm damp kan nydes. Som regel benyttes rent varmt vand, men i nyere tid er der kommet en trend fra Centraleuropa med at tilsætte æteriske olier, der giver en behagelig duft med dampen. Det er dog ikke voldsomt meget udbredt i Finland og kan ikke erstatte en friskplukket birkekvast (vihta/vasta) i juni måned når de lige er sprunget ud. Den specielle duft af de æteriske olier direkte fra birkebladene er det ikke lykkedes endnu med succes at komme på flaske. Ved særlige lejligheder kan finnerne finde på, at benytte dybfrosne, vakuumpakkede eller tørrede birkekvaste uden for sæsonen i juni/juli måned.

Hypigheden af gusen og vandmængden reguleres ved, at saunabaderne snakker indbyrdes og det accepteres, hvis nogle siger det er for meget eller for ofte, eller omvendt, så det kræver en del hensyntagen til de øvrige saunabadere.

Denne dagligdags begivenhed med at lave gus bredte sig til Tyskland, Østrig og Schweiz i 1980'erne, men blev da gjort til en kunststart, som kun bademestrene (som hurtigt blev omdøbt til "gusmestre") måtte udføre. Denne "kunst" fik så den tyske betegnelse "Aufguss" som betyder påhældning.

Det var af praktiske grunde, fordi publikum ikke skulle have lov til selv at lave gus, for at undgå overbelastning af ovnene ved, i uvidenhed eller kådhed, at tømme vandspanden ud over stenene på en gang. Nogle har jo altid en tendens til, at tro, at når lidt vand på stenene er godt, så må meget vand være meget bedre, hvilket absolut ikke er tilfældet, hverken for ovnene eller saunagæsterne, der risikerer forbrændinger fra den overhede damp.

Her i Danmark skulle vi helt op i det andet årtusinde, før trenden med gus blev accepteret i offentlige badeanstalt. Vi havde ikke en gang en betegnelse for det, ud over "kaste vand på stenene og lave varm damp", hvilket er lidt tungebrækkende.

Efterhånden er betegnelsen "gus" eller "saunagus" blevet accepteret, bl. a. ved hjælp af Det Danske Saunaselskab. Flere tror, at gus kommer fra det tyske "Aufguss", men det gør det faktisk ikke! Det kommer fra begrebet "havgus", hvor man i de rette vejrforhold kan opleve en "sky" af fugtig luft, der kommer rullende ind over stranden fra havet.

Almindeligvis har det at lave gus været direkte forbudt i offentlige badeanstalt, fordi man troede at vand og elektricitet ikke kunne forenes og sikringerne ville nok gå, hvis man kastede vand på en elektrisk ovn. Og de fleste offentlige saunaer er jo el opvarmede.

I virkeligheden er der kun problemer med gamle defekte ovne, hvor isoleringen er gået i stykker, de kan slå sikringerne eller aktivere HFI eller HPFI relæet, så lyset i hele saunaområdet forsvinder. Ovnene er naturligvis fra fabrikkerne konstruerede til at kunne tåle mådelige mængder vand på de sten der skal lægges rigeligt af i stenkammeret for oven, det er jo derfor stenene er der. De bliver hede og får vandet til at fordampe længe før det når ned i bunden af ovnen, hvor varmelegemerne er tilsluttede.

Saunagus har så bredt sig fra de offentlige badeanstalt til vinterbadernes saunaer og videre til private saunaer. I de offentlige saunaer er der samme tendens til at overlade gusen til de ansatte bademestre eller gusmestre, af samme årsag som i Tyskland. Frekvensen af gus i det offentlige kan



Det Danske Saunaselskab

The Danish Sauna Society • Tanskan Saunaseura



være meget forskellig fra badeanlæg til badeanlæg, nogle steder er det 1-2 gange om ugen, andre steder kan det være helt op til 1 gang i timen. Varigheden af en gus kan variere fra 8-10 min. til en hel time! Det optimale ville naturligvis være, at publikum selv fik lov med en øse fastgjort til væggen med en wire eller kæde og en spand, som ikke kunne løftes fra sin plads, men kun fyldes op via en vandhane betjent udefra. Alternativt findes enkelte steder "automatgus", hvor en anordning laver en gus med jævne mellemrum, enten ved hjælp af en tidsstyret magnetventil eller en tidsstyret mølle.

Flere herboende finner har udtrykt deres forundring over disse bademesterstyrede saunagus seancer og griner lidt af det. De kan ikke rigtigt forstå, at det skulle være nødvendigt.

Men her skal vi tænke på, at vi danskere ikke rigtig har nogen saunatradition og kultur, så de fleste af os kender ikke til måden at lave "selvbetjeningsgus" på.

Så set i lyset af dette, er det nok bedre med mesterstyret gus eller automatgus end slet ingen gus, som ville være det hyppigste alternativ.

Når publikum oplever, specielt en mestergus, får de øjnene op for at gus er en uundværlig del af det at gå i sauna. Badeanlæggene kan ofte sænke saunatemperaturen fra omkring 100 gr. til ca. 80 gr. og folk kan stadig få sved på panden når der laves gus. Det sparer anlæggene for mange penge til opvarmning af saunaerne.

Publikum vil også forlange gus de steder, hvor det ikke er indført endnu, hvilket yderligere hjælper på udbredelsen af kendskabet til god saunabadning med gus i Danmark, et af verdens U-lande, hvad saunakultur angår.

Det har også vist sig, at så snart der laves gus i en offentlig sauna, så stiger antallet af gæster i saunaen voldsomt, hvilket indikerer, at gus efterhånden er blevet populært i Danmark.

For at dygtiggøre gusmestrene, fandt man på i 2005 i Nørresundby Svømmeland, at afholde DM i saunagus, og det med stor succes. Så stor, at det er blevet en voksende og årligt tilbagevendende begivenhed lige siden, med mesterskaber afholdt i ulige år Vest for Storebælt og i lige år Øst for Storebælt.

Ideen med landsmesterskaber og sågar EM og VM er blevet taget op i Centraleuropa og kommer fra næste år også til Sverige.

Nogen kunne måske synes, at det er lidt pjattet med den slags mesterskaber, men det tjener til, at udveksle erfaringer og ideer imellem de forskellige badeanlæg og bademestre, så alle bliver dygtigere og vi undgår misforståelser som f. eks. da et kurbad for nogle år siden ville lave gus med finsk tema og bad gæsterne om at sidde og slå sig selv med fastelavnsris (birkeris uden blade) på huden, fordi de havde læst om det, men aldrig prøvet det i virkeligheden. Det var i øvrigt en af årsagerne til, at Det Danske Saunaselskab blev dannet i 2003.

Med varme saunahilsener

Michael B. Jensen, Formand for Det Danske Saunaselskab,
som er medlem af Det Internationale Saunaselskab (ISS)

Vi findes på: www.saunaselskab.dk

16-10-2012