

# Die finnische Sauna ist seine Bühne

**SAUNAMEISTER Jean-Marc Nigg verrichtet seine Arbeit bei 95 Grad Celsius. Der 61-jährige Berner arbeitet als Saunameister im Bernaqua im Westside. Wenn er für seine Gäste den Aufguss macht, ist das Unterhaltung pur.**

An Jean-Marc Niggs Arbeitsort herrscht Hochbetrieb. Stündlich wollen bis zu 50 Gäste in der finnischen «Feuer und Eis»-Sauna im Bernaqua die Winterkälte vergessen. Wenn die Saunagänger Körper an Körper Platz genommen haben, beginnt Niggs grosser Auftritt. Der Bad- und Saunameister betritt mit dem Aufguss den Raum und stellt sich vor. Meist ist dies gar nicht nötig, man kennt «Schami» im Bernaqua gut. Er erklärt seinen Gästen den Aufguss, den er zubereitet hat. «Die Inhaltsstoffe versuche ich mit blumigen Worten zu umschreiben», sagt Nigg. Das klingt so: «Heute habe ich etwas ganz Besonderes für euch zusammengemischt. In meinem Botich hat es Eukalyptusextrakt, dazu habe ich einen Schuss Pfefferminze gegeben. Ein Hauch von Zitrone frischt das Ganze auf und soll euch ins Schwitzen bringen.»

Oft bleibt es zwischen Nigg und seinen Saunagästen nicht beim

Gespräch über die Aufgussduftstoffe: «Die Palette reicht vom banalen Smalltalk bis zur philosophischen Diskussion.»

## Arbeit bei 95 Grad Celsius

Nigg ist einer von 12 Saunameistern und -meisterinnen, die im Bernaqua arbeiten, und er verrichtet wie alle andern seine Arbeit auch im Erlebnisbad. Stündlich werden die Arbeitsplätze gewechselt, denn die Tätigkeit im fast 100 Grad Celsius heissen Raum ist hart. In der «Feuer und Eis»-Sauna giessen die Meister den duftenden Aufguss auf den Ofen, sodass sich die Luftfeuchtigkeit erhöht. Dann wedeln sie mit einem Tuch mehrmals jedem Gast die heisse Luft zu. Während eines Honigaufgusses wird an alle Honig verteilt, der am ganzen Körper eingerieben wird.

Nigg verrichtet bei Backofenhitze bis zu 20 Minuten körperliche Arbeit. «Es gibt Tage, da hält man die Hitze weniger aus», sagt Nigg, der selber seit 40 Jahren überzeugter Saunagänger ist. «Doch eigentlich ist es immer eine Frage der Einstellung. Bin ich positiv eingestellt auf die Hitze, so macht sie mir nichts aus.» Trotzdem, vier Aufgüsse pro Tag sind auch für den Profi an der oberen Grenze.

per in Genuss verschiedener Massagen. Die Knetbank führt ebenfalls eine Sauna sowie ein Dampfbad. Auch die städtischen **Hallenbäder Hirschengraben** und **Wyler** verfügen über eine Saunalandschaft. Im Hirschengraben kann man zudem im Dampfbad oder im türkischen Bad entspannen. *ahl*

Der Saunameister ist – im Gegensatz zu den Saunagängern – angezogen bei seiner Arbeit. Ständig um nackte Leiber zu sein, das ist für Nigg vollkommen natürlich. Er bekundet seine liebe Mühe mit Leuten, die sich für ihre Nacktheit schämen oder den Badeanzug in der Sauna anbehalten möchten. «Da sind wir streng; in der Sauna ist man aus hygienischen Gründen nackt. Wer Kleidung trägt, wird rausgeschickt.»

## Eigene Sauna zu Hause

Wasser und Wärme begleiteten Nigg schon in seiner Tätigkeit als Berufstaucher und Tauchlehrer auf der Insel Elba und in Kenia. Bevor der Harley-Davidson-Fahrer und Hobbykoch zum Saunameister in Bern wurde, besuchte er als Gast das Bernaqua praktisch jeden Tag. Und das, obwohl er bereits seit 30 Jahren zu Hause eine eigene kleine Sauna hat. Als er erfuhr, dass Saunameister gesucht würden, konnte er mit seiner Arbeit von heute auf morgen beginnen, er kannte das Verfahren ja bereits in- und auswendig.

In der Winterzeit haben Nigg und seine Kollegen im Bernaqua Hochsaison. Aber: «Wirkliche Saunaliebhaber machen keinen Unterschied zwischen Sommer und Winter.» Der Saunagang entfalte seine positive Wirkung erst, wenn man sich regelmässig und über längere Zeit der Hitze aussetze, sagt der Saunameister. Im Sauna-Herkunftsland Finnland war Jean-Marc Nigg noch nie. Eine Reise dorthin will er aber auf jeden Fall einmal in Angriff nehmen.

*Annina Hasler*

**Alle Informationen zum Angebot im Bernaqua unter:**  
[www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)



**Mit seinen Aufgüssen bringt Jean-Marc Nigg seine Saunagäste im Bernaqua bei 95 Grad Celsius zum Schwitzen.**

*Stefan Anderegg*

## GEGEN DIE KÄLTE

**Wellness** Das Bad Bernaqua ist nicht die einzige Wellness-Oase in Bern. Wer es orientalisch mag, kann sich im **Hamam und Spa Oktogon** im Marzili bei einer Öl-massage, im Sultanbad oder im Dampfbad verwöhnen lassen. Richtig durchgeknetet wird man in der **Knetbank**. An der Wagnerstrasse kommt der geplagte Kör-