

# was ist eigentlich ... eine Banja?



**U**rsprünglich ist eine Banja (slawisch: Badehaus) eine spezielle russische Saunaform, die, ähnlich der klassischen finnischen Sauna, mit einem Holzofen auf 80 bis 100° C erhitzt wird. Auf die heißen Steine des Ofens werden in großen Mengen Aufgüsse gegeben, um eine hohe Luftfeuchtigkeit und damit noch effektivere Hitze zu erzielen – wobei in Russland gelegentlich Bier oder Wodka in das Aufgusswasser gegeben wurden ...

Traditionell besteht die aus Holz erbaute Banja aus einem Waschraum, in dem man sich mit kaltem und warmem Wasser abspült, dem eigentlichen Saunaraum sowie einem einfach möblierten Erholungsraum, in dem die Saunabesucher kleine Speisen sowie Tee oder Bier zu sich nehmen. Zum Banjabesuch gehört auch das »Quästen«, das Abschlagen des eigenen Körpers mit im Sommer frischen, im Winter getrockneten Birkenzweigen, um die Blutzirkulation anzuregen und als Erfrischung – so wie ein Banjabesuch generell die Durchblutung anregt und Muskelverspannungen löst. Menschen mit Infektionskrankheiten, Entzündungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten allerdings auf die Banja verzichten.

Auch im Blockhaus des Badeparadieses Eiswiese wird nun ein Banja-Aufguss angeboten, freilich in abgemildeter, wenn auch nicht minder erfrischender Form: Ein zu hundert Prozent aus Birkensud bestehender Aufguss wird mit Birkenzweigen verwedelt.



Hier werden Ihre Wohn-Träume wahr:  
auf der LBS-Wohn(T)raum-Insel.

Wir möchten Sie mehr als begeistern.

**GEWINNSPIEL**  
Mit etwas Glück gewinnen Sie auf der  
LBS-Wohn(T)rauminsel einen  
**Apple iPad!**  
mit 32 GB

**S Sparkasse  
Göttingen**

SEIT 1801

Auf der LBS-Wohn(T)raum-Insel in der Sparkassen-Zentrale, Weender Str. 13/15 werden Wohn-Träume wahr. Wir möchten Sie Baufinanzierung, Bauen, Wohnen und Versicherung emotional und verständlich erleben lassen. Auf der LBS-Wohn(T)raum-Insel bekommen Sie die Beratung, die Sie nach Hause bringt und Ihre Träume Wirklichkeit werden lässt.  
Wenn's um Geld geht-Sparkasse Göttingen.

## KAZ

Kommunikations- & Aktionszentrum Göttingen



### JONGLIEREN FÜR HIRN & HERZ



Neue Kurse  
für Senioren  
Anmelden bei:  
Andreas Pudelko  
05509-452866

### JONGLIEREN & AKROBATIK FÜR KINDER

Ab 7 Jahren  
Mo, 15:30 - 17 h  
Anmeldung: C. Bellersen,  
0551/ 43690  
Do, 15-16:30 oder 16:30 -18 h  
A. Bühnemann, 0551/ 7700635



KAZ, Hospitalstr.6, Göttingen

Tel. 0551/53062 [www.kaz-goettingen.de](http://www.kaz-goettingen.de)