



**sauna**  
FROM FINLAND

# MEINE ERSTE SAUNA

Ein kleines Handbuch für das  
beste finnische Saunaerlebnis





# ERFRISCHE VERSTAND UND KÖRPER IN DER FINNISCHEN SAUNA

„LAUT DEN FINNEN IST DIE FINNISCHE SAUNA WIE DER HIMMEL AUF ERDEN. ES GIBT KEINE PROBLEME IN DER SAUNA, EINZIG FREUDE UND VERJÜNGUNG. ICH ENTSPANNE MICH BIS ZU DEM PUNKT, AN DEM ALL MEINE SORGEN VERSCHWINDEN. ES GLEICHT EINEM ÜBERRAGENDEN GENUSS, WELCHER MIR ER-LAUBT, ALLE MEINE SPANNUNGEN LOSZULASSEN, ES IST PURES GLÜCK. NACH DER FINNISCHEN SAUNA FÜHLT MAN SICH WIE NEUGEBOREN.“

In Finnland ist die Sauna eine Art Tempel der Gelassenheit und eine Quelle des täglichen Luxus. Der Blick aus der eigenen Sauna am See ist häufig der, bei dem sich die Landschaft der finnischen Seele wahrhaftig öffnet. Sauna bringt uns Freude, Frieden und Entspannung. Es ist beruhigend, erfrischend und gut für die Gesundheit. Es erfrischt sowohl physisch, als auch geistig.



Sauna from Finland



# EIGENSCHAFTEN

## 1. Du selbst

Normalerweise sind die Finnen beim Saunabaden nackt. Wenn du dich jedoch wohler fühlst, wenn du einen Badeanzug trägst oder mit einem Handtuch saunierst, ist das völlig ok – außer in Saunas in Schwimmhallen! Aber vergiss nicht, deine Brille abzunehmen.

## 2. Duschen

Dusch dich ab, bevor du die Sauna betrittst. Zwischen den Aufgussitzungen („löyly“) kann man eine Dusche nehmen, um sich abzukühlen. Vergiss ebenfalls nicht, dich zu duschen, wenn du mit dem Saunieren fertig bist.

## 3. Sitzbank

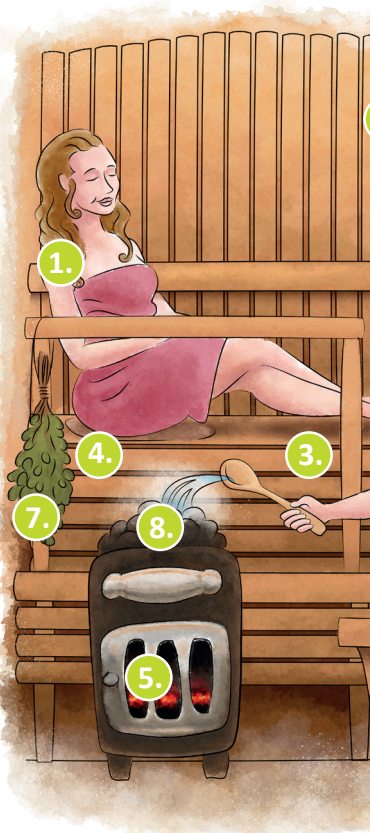
Für gewöhnlich sitzen die Menschen auf der obersten Sitzbank, aber du solltest auf deinen Körper hören. Erwinnere dich daran, dass du auf einer niedrigeren Bank sitzen darfst oder sogar kurz aus der Sauna herausgehen kannst, wenn du das Bedürfnis hast.

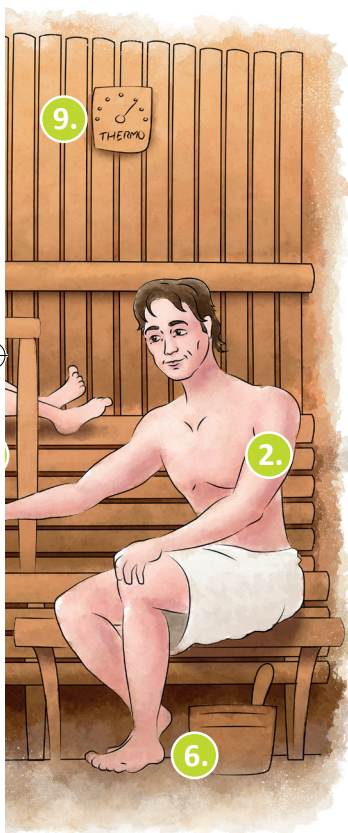
## 4. Saunatuch

Sein eigenes Saunatuch zu benutzen macht das Saunaerlebnis angenehmer und hygienischer. Aber es gibt in öffentlichen Saunas oft auch frei verfügbare Handtücher für Besucher.

## 5. Saunaofen

Der Ofen ist das Herz der Sauna. Er ist sehr heiß, also sei vorsichtig und berühre den Ofen oder metallische Teile nicht. Die Öfen sind entweder elektrisch oder werden mit brennendem Holz erwärmt.





## 6. „Löly“ - der Wasseraufguss

Der Aufguss („löly“) weckt den Geist der Sauna. Wenn du dich an die anfängliche Hitze der Sauna gewöhnt hast, gieß eine kleine Menge Wasser auf die Steine des Ofens. Entspann dich, hör den Geräuschen zu und genieß den warmen feuchten Dampf des Aufgusses. Übertreibe es nicht mit den Aufgüssen, achte auf dein Wohlbefinden.

## 7. Ruten

Manchmal verwenden Finnen eine Saunarute („vih-ta“ oder „vasta“). Damit schlagen sie sich leicht und behutsam auf die Beine oder den Oberkörper, um den Kreislauf und die Entspannung anzuregen.

## 8. Hitze

Die finnische Sauna kann sich ziemlich heiß anfühlen, aber sie ist nicht gefährlich für deinen Körper. Es ist völlig normal, dass deine Haut sich errötet und sie schwitzt. Du brauchst keine Angst haben, dass die Holzbänke anfangen könnten zu brennen oder dass deine Haut schmilzt. Wie auch immer, die beste Temperatur ist die, die sich für dich am angenehmsten anfühlt. Je mehr du die milde Hitze und „löly“ genießt, desto größer wird das Vergnügen der Abkühlung sein.

## 9. Thermometer

Du kannst die Temperatur der Sauna auf dem Thermometer verfolgen, welches sich meistens an der Wand der Sauna befindet. Wie gesagt, du brauchst keine Angst vor der Hitze haben. Die meisten Finnen gehen in die Sauna, wenn die Temperatur zwischen 60-90°C Grad beträgt. Manche mögen es, wenn es heißer ist, manche wiederum nicht. Du bist derjenige, der die richtige Temperatur für sich bestimmt.

# SAUNA - GRUNDLAGEN



## #1 HÖR AUF DICH SELBST UND VERTRAUE DEINEN GEFÜHLEN

Es gibt so viele verschiedene Wege die Sauna zu genießen, wie dort Badegäste sind. Zwing dich nicht, Dinge zu tun, bei denen du dich unwohl fühlst. Mach deine Erfahrung auf deine eigene Art und Weise.



## #2 SAUNA IST EIN FINNISCHER TEMPEL

Für die Finnen ist die Sauna nahezu ein heiliger Ort, welcher den Körper und den Geist reinigt. Versuche die Sauna mit einem neugierigen und aufgeschlossenen Verstand zu betreten und fahr dich herunter. Nimm dir Zeit, um dich zu beruhigen, wie die warme Luft, die durch deinen Körper fließt. In der Sauna geht es darum, den Moment zu genießen.

## #3 FAHR DICH HERUNTER UND NIMM DIR VIEL ZEIT

Wesentlich ist, beim Saunieren nicht auf die Zeit zu achten. Höflichkeit, friedvoller Genuss und Rücksicht auf andere Badegäste formen die Grundsteine der Anstandsregeln der finnischen Sauna. Sauna ist gut für die Gesundheit, wenn du es gemütlich angehst und nicht überstürzt.



7





## SAUNA – GRUNDLAGEN



### #4 ÖFFNE ALLE DEINE SINNE

Beruhige dich, um intensiv die vielen Sinneswahrnehmungen zu genießen: Rieche den Duft der Sauna und höre den Geräuschen des Dampfes zu. Fühl die Entspannung in deinem Körper und deinem Geist. Genieß die Kombination aus Heißem und Kaltem und geh so oft in die Sauna, wie du es dir wünschst. Fühl dich frei, dich hin und wieder abzukühlen.



## #5 SAUNA IST EBENFALLS EIN GESELLSCHAFTLICHES ERLEBNIS

Für die Finnen ist die Sauna ursprünglich ein Tempel der Ruhe, aber heutzutage bietet sie ebenfalls einen Ort, wo sich Freunde die tiefsten Gedanken des Lebens erzählen. Wie auch immer, ruhig zu sein wird in Finnland nicht als ungesellig betrachtet, also fühl dich frei, um deine eigenen Gedanken in Ruhe und Entspannung, zu genießen.

## #6 VERGISS NICHT, GENUG ZU TRINKEN

Es ist wichtig, genug Wasser im Körper zu haben, also trink vor, während und nach dem Saunieren genug Wasser.



# FAKTEN



Es gibt mehr Saunas in Finnland, als Autos. Das bedeutet über 3 Millionen Saunas. Nahezu ein Drittel der Saunas auf der Welt befinden sich in Finnland.



Traditionell werden in der Sauna viele Geschäftsgespräche geführt. Viele wichtige geschäftliche und politische Entscheidungen wurden in der Sauna beschlossen.



Rauchauna (auf Finnisch „savusauna“) ist eine der ältesten Formen der Saunas. Die Rauchauna wird mit Feuer beheizt und besitzt keinen Schornstein, sodass der Rauch innerhalb der Sauna bleibt, solange wie sie beheizt wird. Der Rauch wird natürlich hinausgelassen, bevor du saunierst.



Die Sauna ist immer noch ein spezieller Ort, um sich mit verschiedenen Wendungen des Lebens zu befassen. Erfolge werden gefeiert oder es wird in dem beruhigenden Dampf getrauert.

Wenn ein Sportteam eine Meisterschaft gewinnt, nehmen die Spieler oft die Trophäe zum Feiern mit in die Sauna.



Ein Saunagang nach dem sportlichen Workout hat sich etabliert. Das Saunabaden krönt das Workout, das Joggen oder Wandern. In finnischen Trainingsprogrammen ist das Saunieren immer ein Bestandteil. Menschen betrachten die Sauna als eine geheime Waffe der finnischen Ausdauersportler.



Es gibt keine genauen Regeln, wie viel Wasser man benötigt, um „löyly“ zu machen. Jeder kann so heiß oder mild saunieren, wie er es möchte.



In Finnland ist es normal, komplett unbekleidet in der Sauna zu sein. In der Sauna sind die Menschen wirklich demokratisch.



In Finnland ist es üblich, dass Eltern mit ihren Kindern zusammen in einer Sauna baden.



Das Wort „Sauna“ ist ein sehr altes finnisches Wort, welches sich sowohl auf das traditionelle Baden, als auch auf das Badehaus selbst bezieht.



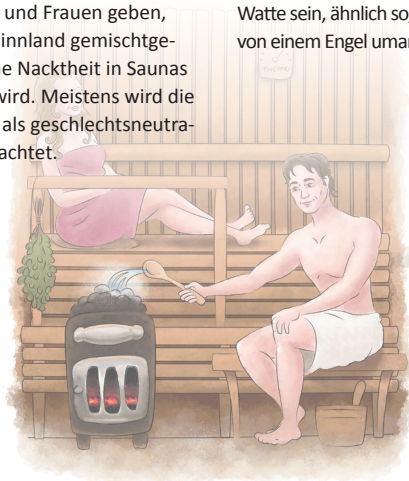
Es kann auch getrennte Saunas oder Saunazeiten für Männer und Frauen geben, obwohl in Finnland gemischtgeschlechtliche Nacktheit in Saunas akzeptiert wird. Meistens wird die Sauna aber als geschlechtsneutraler Ort betrachtet.



Der Ofen, mit dem der Steinhaufen in der Sauna erhitzt wird, nennt sich „kivas“.



Das finnische Wort „löyly“ bedeutet, dass die Hitze oder der Wasserdampf in der Sauna aufsteigt. Es ist ein sehr altes finno-ugrisches Wort, das ursprünglich zwei Bedeutungen hat: sowohl das Aufsteigen des Dampfes aus dem Ofen, als auch das Aufsteigen der menschlichen Seele. Bestenfalls kann „löyly“ so sanft wie Watte sein, ähnlich so, als würde man von einem Engel umarmt werden.





## GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN



Sauna ist die finnische Volksmedizin. Bereits früher hatte die Sauna eine zentrale Rolle bei der Behandlung von Krankheiten.



Für die Finnen geht es beim Saunabaden vor allem darum, den Körper und den Verstand mit Freude und Wohlbefinden aufzuladen.



Die innere Ruhe zu finden, könnte die größte gesundheitliche Auswirkung des Saunabadens sein. Nach dem Saunabaden fühlst du dich innerlich reiner und aufnahmebereiter für das Leben.



Die hauptsächlichen gesundheitlichen Auswirkungen sind Entspannung und die Entlastung vom Stress. Nach dem Saunieren soll das Einschlafen leichter fallen und die Qualität des Schlafes soll verbessert werden.



Ein altes finnisches Sprichwort besagt: „Wenn Schnaps, Teer oder die Sauna nicht helfen, dann ist die Krankheit schlimm.“



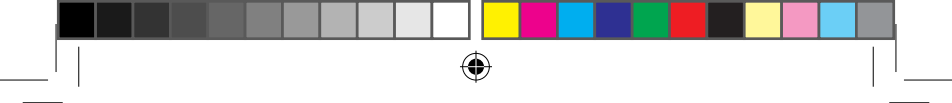
Das Saunabaden ist gut für deine Gesundheit, sowohl geistig, als auch körperlich. Sauna kann dich vom Stress entspannen, aber auch von Symptomen chronischer Atemwegserkrankungen oder Rheuma entlasten.



Sauna ist zudem auch gut für deine Haut. Wenn du trockene Haut, Schuppenflechten oder Ausschlag hast, kann regelmäßiges Saunabaden deine Haut gesünder machen.



Saunieren kann auch deinen Bluthochdruck senken. Allerdings solltest du deinen behandelnden Arzt befragen, falls eine Herzkrankheit oder eine andere langwierige Krankheit vorliegt. Schwangere Frauen, welche nicht mit dem Saunieren vertraut sind, sollten sich ebenfalls zunächst von ihrem Arzt beraten lassen.



# SAUNAPASS

---

**Bekomm deinen Sauna-Stempel von einem Mitarbeiter.  
Lass deine Freunde und Familie wissen, dass du nun Sauna  
erprobt bist!**

Name .....

Hotelsauna



Familien- / Landhaussauna



Rauchsauna



Sauna und Schwimmen



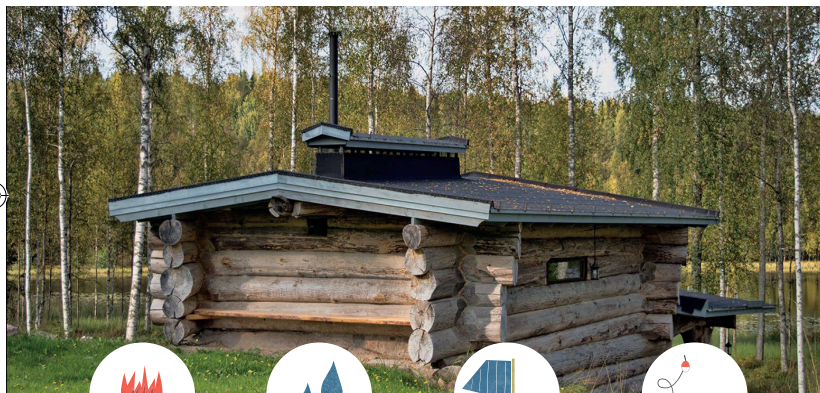
Sauna und im Schnee wälzen





## MODERNER ALLTAG UND NATUR SIND IN FINNLAND KEIN GEGENSATZ.

In unserer Kultur finden das Beste aus dem Osten und Westen zusammen. Die folgenden Touristikunternehmen ermöglichen Ihnen die Nutzung authentischer und ruhiger finnischer Säunen am Meer, an einem See oder im Binnenland. In einer finnischen Sauna finden Sie Entspannung bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit.



### Mittelfinnland:

- › Kivitasku, [www.kivitasku.com](http://www.kivitasku.com)
- › Kivijärven Linnanmäki, [www.kivijarvenlinnamaki.fi](http://www.kivijarvenlinnamaki.fi)
- › Perttulan tila, [www.perttulantila.fi](http://www.perttulantila.fi)
- › Pistoretki, [www.pistoretki.com](http://www.pistoretki.com)
- › Ruuhipirtti, [www.ruuhipirtti.fi](http://www.ruuhipirtti.fi)
- › Villa Hiidenmäki, [www.villahiidenmaki.fi](http://www.villahiidenmaki.fi)



The European Agricultural Fund for Rural Development:  
Europe investing in rural areas

### Archipel von Turku in Südwestfinnland:

- › Herrankukkaro, [www.herrankukkaro.fi](http://www.herrankukkaro.fi)
- › Hinders, [www.hinders.fi](http://www.hinders.fi)
- › Isokari, [www.isokari.fi](http://www.isokari.fi)
- › Paradise Island, [www.paratisisaari.com](http://www.paratisisaari.com)
- › Pensar Syd, [www.pensarsyd.com](http://www.pensarsyd.com)

**Fremdenverkehrsservice mit  
finnischem Lebensstil**  
[www.suomalaisella.blogspot.fi](http://www.suomalaisella.blogspot.fi)



## Sauna from Finland

„Sauna from Finland“ ist ein nationaler Saunaverband, welcher im Jahre 2010 gegründet wurde. Mitglieder des „Sauna from Finland“-Verbands sind Entwickler, Pioniere und Visionäre, die in diesem Bereich tätig sind. Das umfangreiche Netzwerk besteht aus Experten verschiedener Arbeitsfelder, welche es anstreben, eine komplett neue Art des Geschäfts zu kreieren. „Sauna from Finland“ möchte dir die beste Saunaerfahrung der Welt bieten.

Besuche bitte unsere Website:

**[www.saunafromfinland.fi](http://www.saunafromfinland.fi)**





I  SAUNA

© Sauna from Finland

