



Eine heisse Sache:

Saunen wie die Finnen

Kein Finne ohne Sauna. Aber nicht jede Sauna ist gleich. Wer eine Schnupper-Schwitztour durch das Saimaa-Seengebiet unternimmt, muss auf Herausforderungen gefasst sein.

VON CHRISTA ARNET

Eine Blockhütte unter Birken am stillen See, drinnen drei Bänke, ein Ofen, pechschwarze Wände, eine wohlige Wärme und ein würziger Duft nach Lagerfeuer: die traditionelle Rauch-Sauna, auf Finnisch Savusauna genannt.

Sanfte Hitze

«Das ist ja, wie wenn man sich ins Cheminée setzen würde», meint die Kollegin, als sie durch das enge, hoch liegende Türchen steigt. Aber so ist es nicht. So darf es nicht sein. Hier wird beileibe nicht im Qualm geschmort, wie der Name vermuten lässt. Da diese Art von Sauna einen frei im Raum stehenden Holzofen ohne Kamin besitzt, darf sie erst betreten werden, wenn das Feuer verglimmt und der Rauch durch die offene Luke vollständig abgezogen ist. Wie eine weiche Decke schmiegt sich dann die heisse Luft um den Körper; viel sanfter als in modernen, elektrisch geheizten Saunen. Die Temperatur steigt selten über 80 Grad, dennoch beginnt



man sehr bald zu schwitzen. Wer zusätzliche Schweissausbrüche liebt, wirft ab und zu eine Kelle Wasser über den Ofen, um Dampfstösse zu erzeugen. Und wer die Blutzirkulation noch weiter anregen will, klopfert sich vom Kopf bis zu den Füssen mit einem Büschel Birkenzweige ab. Aufpassen muss man nur, dass dabei die Wände nie berührt werden. Sonst ist man nachher schwarz wie ein Kaminfeger.

Kalle Björn, Besitzer des Gäste-Bauernhofs LomaMokkila in der Nähe von Savonlinna bezeichnet die Savusauna als «die Mutter der Sauna». Über viele Jahrhunderte kannte man nichts anderes; erst im 20. Jahrhundert machten sich neue Techniken breit: Zuerst kamen gusseiserne Öfen mit Schornsteinen auf, dann traten die elektrischen Saunaöfen ihren Siegeszug an. Mittlerweile ist die Rauch-Sauna zur Seltenheit geworden, nicht zuletzt wegen der Brandgefahr.

«Duschen» im See

LomaMokkila gehört zu den wenigen Beherbergungsbetrieben; die ihren Gästen noch das «echte» Saunieren bieten können. Der Aufwand ist freilich gross. Das Aufheizen des kleinen Blockhauses nimmt mindestens fünf bis acht Stunden in Anspruch und verlangt ständige Überwachung, da bei offener Türe immer wieder Holz nachzulegen ist. Mit den sanitären Anlagen hat Kalle dafür keine Arbeit. Es gibt sie nämlich gar nicht. Sich Abkühlen und Waschen kann oder muss man im See – im Winter mit einem kühnen Sprung ins Eisloch.

Das klingt nun recht brutal, ist es aber nicht. Was zu Hause als Horror empfunden würde, macht in Finnland (fast) keine Mühe. Atem anhalten, rein ins Wasser und schnell wieder raus – schon fühlt man sich wie neugeboren! Wasserscheue und Ewigfrierende werden sich allerdings im modernen Saunahaus des Landhotels Kyyhkylä Kartano bei Mikkeli – natürlich ebenfalls an einem Seeufer gelegen – wohler fühlen. Neben einer grossen, elektrisch geheizten Sauna mit geräumigem Duschraum und gemütlichem Kaminzimmer gibt es im Freien zwei herrlich warme Whirlpools. Auf das kalte Bad im See zu verzichten, ist keine Schande. Starre Saunaregeln existieren in Finnland erfreulicherweise nicht. Jeder soll tun und lassen, was ihm Spass macht und gut tut.

WAS DIE SAUNA BEWIRKT

Bei der finnischen Sauna ist die Luft sehr trocken und bis zu 90 Grad heiss. Während eines Saunagangs, der je nach individuellem Befinden etwa 8 bis 15 Minuten dauert, erhöht sich die Körpertemperatur um 1 bis 2 Grad und die Hauttemperatur steigt auf über 40 Grad an. Es kommt zu einer Erweiterung der Blutgefässe und damit zu einer Verbesserung der Durchblutung sowie zu einer Entspannung der Muskulatur und zu einer verbesserten Schleimabsonderung der Bronchien. Laut einschlägigen Broschüren vermag das Saunabaden auch die Hormonausschüttung und den Stoffwechsel anzuregen. Zudem wird durch den Wechsel von Heiss und Kalt, respektive die Erweiterung und Verengung der Blutgefässe, eine Abhärtung gegenüber Wetter- und Temperaturschwankungen und eine allgemeine Stärkung des Immunsystems erreicht. Nicht zu vergessen ist der psychische Effekt: Wärme und Entspannung tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei. Frauen mit trockenem, empfindlichem Teint tun indessen gut daran, vor dem Saunieren eine reichhaltige Befeuchtungscreme aufzutragen, um die Entstehung von roten Äderchen und Flecken zu vermeiden. Und Menschen mit akuten Infektionskrankheiten, Entzündungen, Herz-Kreislaufbeschwerden oder Venenthrombosen sollten vorsichtshalber ganz auf den Saunabesuch verzichten.

Nützliche Adressen:

Gäste-Bauernhof LomaMokkila bei Savonlinna, www.lomamokkila.fi. Landhotel Kyyhkylä Kartano in Mikkeli, www.kyyhkyla.fi. Designvillen Anttolanhovi in Mikkeli, www.anttolanhovi.fi. Tourismus Saimaa-Seengebiet, www.visitsaimaa.com.

JEDEM FINNEN SEINE SAUNA

Früher war die Sauna der wärmste, sauberste und ruhigste Platz im Haus und diente als solcher nicht nur zur Reinigung und Entspannung, sondern auch als «Apotheke der Armen», wo Kranke gepflegt und Kinder geboren wurden. Ausserdem wurde sie (und wird zum Teil noch heute) als Ofen benutzt, zum Beispiel um Fische zu räuchern. Ihre gesellschaftliche Funktion ist ebenfalls von Bedeutung. Hier sitzt man gemütlich mit Familie und Freunden zusammen, nicht selten werden hier aber auch wichtige politische Entscheidungen gefällt.

Wie eng die Sauna mit dem finnischen Lifestyle verknüpft ist, zeigt folgende Anekdote: Der finnische General Silasvuo, der mit seinem Stab als UN-Vertreter an den Waffenstillstandsverhandlungen zwischen Israel und Ägypten in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts teilnahm, liess in der Wüste Sinai ein Saunazelt aufbauen!

Heutzutage verfügt der grösste Teil aller finnischen Haushalte über eine eigene Sauna. In Neubauten haben sogar Einzimmerwohnungen private Schwitzstuben. Und selbst in Alters- und Krankenheimen darf die Sauna nicht fehlen. Verständlich, dass auch die zur Vermietung stehenden Ferienhäuser entsprechend eingerichtet sind. Die an Seeufern gelegenen Cottages haben oft ein separates oder angebautes Saunahäuschen. Die neuen Designvillen des Luxusresorts Anttolanhovi in Mikkeli verfügen dagegen über eine ins Haus integrierte Sauna mit Panoramafenster. Wo und wie die Sauna auch immer eingerichtet ist, eine Puppe in Form eines Wichtelmännchens gehört immer dazu. Es handelt sich um ein Symbol für den «Sauna-Elf», der nach finnischer Überlieferung jede Sauna beschützt. Um ihn nicht zu verärgern, sind Flüche und üble Nachreden beim Saunieren strengstens verboten.



Winterliches Saunahäuschen – ein beliebter Zufluchtsort