
Wissenschaftliches Arbeiten

Wintersemester 2017/18

**Finnische Sauna - Ein Überblick mit Abgrenzung zum deutschen
Gedanken von Schwitzen**

Name, Vorname

Claudia Bonin

Matrikelnummer

3118922

Dozentin:

Dr. Dana M.Simmet

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe.

Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Quellen als solche kenntlich gemacht habe.

Inhalt

1	Einleitung	4
2	Geschichte, Herkunft und Begriffsbedeutung	4
3	„Hauptsache Warm“ – Formen und Elemente der finnischen Sauna	5
4	Elemente der finischen Sauna.....	7
5	„Warum eigentlich“ – psychische und physiologische Wirkungen	7
6	Regeln in der finnischen Sauna und Abgrenzung zur hiesigen Saunakultur	8
7	Fazit	9

1 Einleitung

Saunieren erfreut sich in Deutschland wieder einer spürbaren Konjunktur.

In Deutschland starb die, bis dahin rege gelebte, Saunakultur, zwischen dem 18. und dem 19. Jahrhundert auf Grund von sich immer weiter verbreitenden Krankheiten sowie kirchlichen Einflüssen, nahezu komplett aus und entwickelte sich erst im 20. Jahrhundert wieder neu.¹

Hierbei wird nicht selten der Begriff „finnische Sauna“ erwähnt. Was aber bedeutet eigentlich dieser Begriff? Gibt man den Begriff in eine Suchmaschine ein, erhält man unzählige Ergebnisse. Neben den vielen kommerziellen Anzeigen und Reiseratschlägen findet man jedoch auch schon erste Hinweise auf eine Kultur, die sich von der - in Deutschland etablierten - zu unterscheiden scheint.

Motiviert durch einen persönlichen Bezug zu diesem Thema, soll diese Arbeit den Versuch darstellen, eine Beschreibung der finnischen Saunakultur und ihrer Wirkung zu geben und eine Abgrenzung zu der in Deutschland vorherrschenden Saunakultur zu vollziehen.

Vorweggenommen sei die Tatsache: Finnische Sauna hat nichts mit dem stillschweigenden Zeitschwitzen bei aromatischen Aufgüssen mit Aufgusspersonal in deutschen Riesensaunen zu tun. Hierbei sind die einzigen Parallelen das Nacktsein, die erhöhte Temperatur und die Tatsache dass ab und an Wasser verdampft wird!

2 Geschichte, Herkunft und Begriffsbestimmung

Die finnische Saunakultur wird seit ca. 1500 (viele Quellen sprechen auch von 2000 Jahren) Jahren in der traditionellen Form gelebt.²

In seiner Ursprünglichen Form war die Sauna nicht nur ein Ort an dem aus freizeit-motivierter Bestrebung geschwitzt wurde – hier wurden Kinder geboren und die Verstorbenen gereinigt. In der historischen Aufarbeitung wird auch von der „Apotheke der Armen“ gesprochen.³

Die ersten Saunen sind schon in der Steinzeit zu finden. Damals wurden heiße Steine in Erdlöcher oder Höhlen gelegt und mit heißem Wasser übergossen, um so heißen Wasserdampf zu erzeugen. Vermutet wird, dass dieser Akt zur Reinigung genutzt wurde.

Die älteste solcher Funde stammen aus Asien. Bis heute sind sich Archäologen nicht einig, ob sich die Saunakultur an verschiedenen Orten dieser Welt unabhängig voneinander entwickelte oder ob sie sich von Asien über die ganze Welt verteilte.⁴

¹ (<http://www.saunabund-ev.de/index.php?id=79>, abgerufen am 23.05.2017)

² <http://www.zeit.de/specials/Finnland/sauna> (07.11.2017)

³ [http://www.finn-land.net/finnland-s/sauna/\(06.11.2017\)](http://www.finn-land.net/finnland-s/sauna/(06.11.2017))

⁴ <http://saunaglossar.de/die-geschichte-der-sauna/>

die Finnen entdeckten beim Bau von Steinhäusern die Wirkung von Hitze in einem abgeschlossenen Raum.

Ein Feuer, mit Steinen, welche auch über Nacht die Wärme speicherten, sorgte für Wärme im Haus. Aus dieser Erfahrung heraus bauten die Finnen extra Räume, welche sie mit Feuer, heißen Steinen und Aufgüssen erhitzten⁵.

Die oben genannten steinzeitlichen Formen wurden in Finnland eher weniger häufig gebaut da in Finnland kalter Frostboden das Graben von Erdlöchern zum saunieren verhinderte (zumindest im Winter).⁶

Neben der Nutzung als Badestätte beziehungsweise – allgemeiner ausgedrückt – als geistige und körperliche Nutzereinrichtung wurde die Saunas auch als Einrichtung für Arbeit und Landwirtschaft betrieben. Von der Räucherung von Fleisch über das Trocknen verschiedener Substanzen bis hin zum Mälzen und Flachsen - für all diese Arbeiten wurde der Saunaraum verwendet.

Sogar als Schlafquartier für Fischer, Jäger oder andere wandernde Berufsgruppen diente die Sauna⁷

Die meisten dieser Verwendungszwecke gehören der Vergangenheit an. Und dennoch:

Bei ca. 5 Millionen Einwohnern gibt Finnland heute eine Zahl von etwa 2 Millionen Saunen an. Das bedeutet: hier wird intensiv Sauniert.⁸ Ob Kollegen, Freunde, Familie oder allein – in Finnland gilt das folgende Motto: ⁹

3 „Hauptsache Warm“ – Formen und Elemente der finnischen Sauna

Den Finnen könnte man tatsächlich das Motto „Hauptsache warm“ unterstellen.

Ein finnisches Sprichwort unterstreicht die Wichtigkeit und die Verankerung in der Gesellschaft recht deutlich:

„wenn der Geist (Wodka), Teer und die Sauna nicht helfen, dann ist die Krankheit tödlich“¹⁰

Bei Wahlmöglichkeit wird sich ein Finne wohl immer für die Blockhütte am See entscheiden.¹¹

⁵ <http://www.saunabund-ev.de/index.php?id=79>, abgerufen am 23.05.2017.

⁶ <http://saunaglossar.de/die-geschichte-der-sauna/>

⁷ Tommila, Pekka: Die finnische Sauna: Geschichte u. Badekultur (...) Wiesbaden, Berlin: Bauverlag (1988) S.13 f

⁸ <http://www.saunabund-ev.de/index.php?id=79>, abgerufen am 23.05.2017.

⁹ [http://www.saunasauna.de/de/rund-ums-saunieren/saunakultur/finnische-sauna/finnische-sauna/\(06.11.2017\)](http://www.saunasauna.de/de/rund-ums-saunieren/saunakultur/finnische-sauna/finnische-sauna/(06.11.2017)) <http://www.faz.net/aktuell/reise/nah/finnland-dampf-der-kulturen-1278129.html>

¹⁰ [http://www.saunasauna.de/de/rund-ums-saunieren/saunakultur/finnische-sauna/finnische-sauna/\(06.11.2017\)](http://www.saunasauna.de/de/rund-ums-saunieren/saunakultur/finnische-sauna/finnische-sauna/(06.11.2017))

Hat er diese Möglichkeit jedoch nicht, gibt er sich im Zweifelsfall aber auch mit erwärmten Steinen in einem Zelt zufrieden – wie etwa Soldaten der finnischen Armee dies tun wenn ihnen keine separate Zeltsauna zur Verfügung steht.¹²

Die ursprünglichste Form der finnischen Sauna ist die Rauchsauna - von der auch das Wort Sauna abstammt („Savu“ = Rauch). In dieser wurde ein Feuer entzündet - ohne Kamin! Der Raum erhitzte sich und wurde ebenfalls vom Rauch durchsetzt. Erst wenn das Feuer erloschen war und der Rauch abgezogen, begann das Saunieren.¹³

Diese Form der Sauna ist heute jedoch weitestgehend ausgestorben. Hygienestandards und die Brandgefahr haben dazu geführt dass die traditionelle Rauchsauna nur noch selten Anwendung findet.¹⁴



Abb.1: traditionelle Rauchsauna

Was es in Finnland jedoch auch heute noch gibt, aber in seiner Grundform eine sehr alte und traditionelle Form der Sauna ist (wie oben beschrieben, weltweit, vielleicht die traditionellste Form), ist die Erdsauna. In der ursprünglichen Form auch eine Rauchsauna wird sie heute weitestgehend mit Rauchabzug (Kamin) gebaut und betrieben. Diese Form der Sauna ist – wie der Name bereits andeutet – in den Boden oder einen Hang eingelassen und teilweise oder ganz von Erde umgeben. Dies sorgt für ein spezielles, feuchtes Klima im Schwitzraum. Eine weitere Verdeutlichung der Wichtigkeit von Sauna für die Finnen zeigt ein erneuter Schwenk in den Alltag finnischer Soldaten: selbst in Bunkern wurden Saunen errichtet. Hier

¹¹ <http://www.zeit.de/specials/Finnland/sauna>, abgerufen am 23.05.2017.

¹² <http://www.finn-land.net/finnland-s/sauna/>, abgerufen am 23.05.2017.

¹³ <http://www.saunamuseum.info/saunaformen/saunaformen4.php>, abgerufen am 23.05.2017.

¹⁴ <http://www.finn-land.net/finnland-s/sauna/>, abgerufen am 23.05.2017.

saunierten die Soldaten während des Krieges – zumindest relativ - sicher vor Bombeneinschlägen.¹⁵

4 Elemente der finnischen Sauna

Inhaltlich weit entfernt vom soldatischen Alltag und der sehr einfachen Form von Bunker- oder Zeltsaunas finden sich innerhalb der Schwitzräume in finnischen Saunas (vor Allem zwei) traditionelle Elemente: Birkenzweige und Teer

"Vasta" oder "Vihta" wird ein Bündel frischer Birkenzweige genannt, mit dem man sich sanft schlägt. Das klingt seltsam. Aber die ätherischen Öle des Naturprodukts machen die Haut geschmeidig und sorgen für einen angenehmen Geruch, und es fördert die Durchblutung. Im Gegensatz zur deutschen Saunakultur haben in der finnischen Sauna Elemente wie buntes Licht, Musik oder aromatische Duftzusätze im Aufgusswasser nichts zu suchen.¹⁶

Teer wird in Finnland als einziges Duftmittel verwendet. Man darf diesen Teer jedoch nicht mit dem Teer verwechseln, mit dem im Straßenbau gearbeitet wird. Hierbei handelt es sich um ein Naturprodukt, welches aus verschiedenen Hölzern, meistens Kiefern- und Birkenholz, durch eine langsame und sauerstoffarme Verbrennung, gewonnen wird.¹⁷

5 „Warum eigentlich“ – psychische und physiologische Wirkungen

Eine Grundeinstellung der Finnen ist: „nackt sind alle Menschen gleich“¹⁸ Ein Grund weshalb die Finnen ihre Kultur so lieben und pflegen. Des Weiteren wirkt sich ein Saunabesuch in verschiedenen Weisen positiv auf die Gesundheit aus - nicht zu vergessen der soziale Aspekt beim saunieren.

Beim saunieren wird der Körper in einen Zustand versetzt, der mit „künstlichem Fieber“ wohl am besten beschrieben ist. Dabei werden – wie beim echten Fieber – einige Mechanismen im Körper in Gang gesetzt die für die Gesundheit vorteilhaft sind. Krankheitserreger werden zerstört, das Immunsystem wird „angekurbelt“ und es findet Entschlackung statt. Das künstlich erzeugte Fieber wirkt in diesem Falle prophylaktisch und nicht wie bei einer bereits ausgebrochenen Krankheit. Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung stärkt Muskulatur und Kreislauf.¹⁹ Die Durchblutung wird angeregt,

¹⁵ Tommila, Pekka: Die finnische Sauna: Geschichte u. Badekultur (...) Wiesbaden, Berlin: Bauverlag (1988) S.36

¹⁶ <http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/erkaeltung-sauna-100.html>

¹⁷ [http://www.saunasauna.de/de/ratgeber-sauna/beautyduefte/finlax-ek/\(06.11.2017\)](http://www.saunasauna.de/de/ratgeber-sauna/beautyduefte/finlax-ek/(06.11.2017))

¹⁸ <http://www.zeit.de/specials/Finnland/sauna>, abgerufen am 23.05.2017.

¹⁹ <http://www.zeit.de/specials/Finnland/sauna>

Verspannungen und Kopfschmerzen können durch Wärme und die anschließende Abkühlung gelöst werden.²⁰

(Fieber und Immunsystem)

Auch die Haut profitiert vom Saunagang. Durch das Schwitzen werden die Poren erweitert, die Durchblutung gefördert und die Hautalterung wird verlangsamt. Durch die Anwendung von Birkenzweigen, welche als Büschel zum sanften Abschlagen des Körpers Anwendung finden, werden die oberen Hautschichten entfernt und somit Hauterneuerung gefördert.²¹

Wärme hat ebenso eine entspannende und schmerzlindernde Wirkung. Sie wird seit jeher als medizinisches Mittel genutzt. So können sich beispielsweise bei Muskelverspannungen die verkrampften Muskeln langsam ausdehnen, entspannen und der Heilungsprozess kann beginnen. Des Weiteren wirkt die Wärme förderlich für Behandlung von psychosomatischen Krankheiten. Bei Nervosität und Aggressionen unterstützt Wärme das Beruhigen und wirkt entspannend. Die schlaffördernde Wirkung von Saunagängen kann hilfreich für Menschen mit Schlafproblemen sein.²²

Heutzutage nimmt die entschleunigende (also psychische) Wirkung des Saunierens im Allgemeinen immer mehr an Bedeutung zu. In einer schnelllebigen Zeit stellt der Saunagang vor Allem für die Finnen eine Unterbrechung dar.²³

Einen wesentlichen Unterschied zwischen den Finnen und den Deutschen gibt es jedoch auch hier:

Deutsche gehen überwiegend aus gesundheitlichen Gründen wie die Abhärtung gegen Erkältungen oder der Stärkung des Immunsystems im Allgemeinen in die Sauna.

Beim Finnen ist dies eine natürliche (Neben-)Folge dessen dass er in jedem Falle in die Sauna geht! Bei Ihm stehen soziale Aspekte als Grund in eine Sauna zu sitzen deutlich im Vordergrund.²⁴

6 Regeln in der finnischen Sauna und Abgrenzung zur hiesigen Saunakultur

Die Sauna hat in Finnland einen hohen Stellenwert, weshalb auch eine Einladung in die Sauna in Finnland eine Ehre ist. Aus diesem Grund sollte eine solche Einladung nur mit gutem Grund abgeschlagen werden. Zwei Dinge sind in der finnischen Kultur nahezu selbstverständlich. Zum einen die Nacktheit, zum anderen die Geschlechtertrennung. Diese bezieht sich auf jede Form von „öffentlichem Saunieren“ – nicht aber auf den Saunagang im Kreise der Familie. Auch unter Freunden wird diese Regel lockerer betrachtet. In der

²⁰ <http://www.sauna-wissen.net/gruende-fuer-die-sauna.html>

²¹ [http://www.zeit.de/specials/Finnland/sauna\(07.11.2017\)](http://www.zeit.de/specials/Finnland/sauna(07.11.2017))

²² <http://www.sauna-wissen.net/waerme-und-gesundheit.html>

²³ <http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/erkaeltung-sauna-100.html>

²⁴ <http://www.saunasauna.de/de/rund-ums-saunieren/saunakultur/finnische-sauna/finnische-sauna/>

finnischen Saunakultur bleibt jeder so lange in der Sauna wie er sich wohl fühlt, es gibt keine Uhren in den Schwitzräumen. Ebenso ohne jegliche Anlehnung an Zeiten sind die Aufgüsse. Während es in vielen Saunen in Deutschland fester Aufgusspläne gibt, gießt man in der finnischen Kultur dann Wasser auf, wenn man möchte. Auch gewisse Themen gelten in der finnischen Saunakultur als Tabu. Hierzu zählen zum Beispiel der Beruf, das Gehalt oder sonstige Besitztümer. Als Ausnahme für diese Regel lässt sich die eigene Sauna des Parlamentes nennen, welche spezielle für Debatten errichtet wurde.²⁵

7 Fazit

Wie deutlich erkennbar wurde ist die Bedeutung von Sauna in Finnland und für deren Einwohner eine gänzlich andere als die der Deutschen.

Während die Deutschen ein eher auf Abhärtung und Gesundheit bezogenes Saunaverhalten an den Tag legen und hierbei offen für allerlei Spielereien wie Düfte, Wedeltechniken, buntes Licht, Musik oder gar die Darreichung von Häppchen oder Cocktails während eines Aufgusses sind, sauniert der Finne traditionell und einfach – dafür quasi immer! Während der Finne soziale Kontakte pflegen will und Spaß und Erholung sucht und demnach ungefähr so häufig in die Sauna geht wie der deutsche sich duscht oder badet, geht der Deutsche in die Sauna um ein gezieltes gesundheitliches Ausnahme-Event zu erleben.

Mein zu Anfang der Arbeit erwähnter persönlicher Bezug zu diesem Thema besteht darin „finnisches Saunieren“ selbst kennengelernt zu haben und in der glücklichen Situation zu sein zu dürfen, Zugriff auf eine Sauna im „finnischen Stil“ zu haben.

Gerade in unserer modernen Welt, wo alles noch schneller gehen muss und immer mehr von einem gefordert wird, kann die finnische Art zu saunieren wohltuend und entschleunigend wirken. Ein Aspekt der eher zu kurz kommt, obwohl er in Zeiten mit zunehmend mehr Burn-out patienten, wohl eher mehr an Bedeutung gewinnen sollte.

Demnach ein persönliches Wort als Abschluss:

Von den Finnen können wir noch Viel lernen!

²⁵ <http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/erkaeltung-sauna-100.html>

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: traditionelle Rauchsauna

<http://www.saunamuseum.info/saunaformen/images/rauchsauna.jpg>, abgerufen am 23.05.2017

Literaturverzeichnis

Tommila, Pekka: Die finnische Sauna: Geschichte u. Badekultur (...) Wiesbaden, Berlin: Bauverlag (1988) S.13 f

Internetquellenverzeichnis

Deutscher Sauna- Bund e.V. Saunageschichte (o.J) URL: <http://www.saunabund-ev.de/index.php?id=79> zuletzt abgerufen am 23.05.2017

URL: <http://www.zeit.de/specials/Finnland/sauna> zuletzt abgerufen am 07.11.2017

URL: <http://www.finn-land.net/finnland-s/sauna/> 06.11.2017

URL: <http://saunaglossar.de/die-geschichte-der-sauna/>

URL: [http://www.saunasauna.de/de/rund-ums-saunieren/saunakultur/finnische-sauna/finnische-sauna/\(06.11.2017\)](http://www.saunasauna.de/de/rund-ums-saunieren/saunakultur/finnische-sauna/finnische-sauna/(06.11.2017)) URL:

<http://www.saunamuseum.info/saunaformen/saunaformen4.php>, zuletzt abgerufen am 23.05.2017.

URL: <http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/erkaeltung-sauna-100.html>, zuletzt abgerufen am 05.12.2017

URL: <http://www.saunasauna.de/de/ratgeber-sauna/beautyduefte/finlax-ek/>, zuletzt abgerufen am 06.11.2017

URL: <http://www.sauna-wissen.net/gruende-fuer-die-sauna.html>, zuletzt abgerufen am 23.11.2017

URL: <http://www.sauna-wissen.net/waerme-und-gesundheit.html>, zuletzt abgerufen am 23.11.2017