

# 8. Saunakultur Weltweit

Finnland, Russland, Japan, Türkei, Korea und weitere Sauna-Traditionen.

- [Finland — Das Mutterland](#)
- [Russland — Die Banja](#)
- [Japan & Korea](#)
- [Türkei — Der Hamam](#)

# ?? Finnland — Das Mutterland

## Fakten

- 3,2 Millionen Saunen bei 5,5 Millionen Einwohnern
- ~90 % der Finnen saunieren regelmäßig (mind. 1× pro Woche)
- UNESCO Weltkulturerbe seit 2020
- Durchschnittstemperatur: 80-100 °C
- Kein Duftöl! Traditionell nur Wasser auf die Steine (Löyly)

## Traditionen

- Vihta/Vasta: Birkenzweig-Bündel zum sanften Schlagen der Haut
- Savusauna: Rauchsauna — ohne Schornstein, wird stundenlang befeuert
- Avantouinti: Eisschwimmen nach der Sauna (Loch im zugefrorenen See)
- Juhannussauna: Mittsommer-Sauna (wichtigster Saunatag des Jahres)
- In der Sauna wurde geboren, geheilt und gestorben
- Das finnische Parlament hat eine eigene Sauna!

## Berühmte finnische Saunen

Sauna	Ort	Besonderheit
Rajaportti Sauna	Tampere	Älteste öffentliche Sauna Finnlands (1906)
Tupaswillla	Laukaa	Größte Rauchsauna der Welt
Löyly	Helsinki	Preisgekrönte Architektur, am Meer
SkyWheel Sauna	Helsinki	Riesenrad-Gondel als Sauna!
Ylläs Ski-Sauna	Lapland	Skilift-Gondel als Sauna

# ?? Russland — Die Banja

## Tradition

- **Seit dem 5.-6. Jahrhundert**
- **Alle Gesellschaftsschichten — vom Bauern bis zum Zaren**
- **Sonntags: „Banja-Tag“ (Badetag)**
- **Spirituelle Bedeutung: Reinigung von Körper und Seele**

## Merkmale

- **Temperatur: 50-70 °C**
- **Luftfeuchtigkeit: bis 100 % (feucht-heißes Klima)**
- **Wenik: Bündel aus Birkenzweigen (auch: Eiche, Eukalyptus, Linde)**
  - **Eingeweicht in warmem Wasser**
  - **Sanftes bis kräftiges Schlagen des Körpers**
  - **Fördert Durchblutung, öffnet Poren, Massageeffekt**
- **Parjilschtschik: Der „Banja-Meister“, der den Wenik führt**
- **Abkühlung: Sprung in den Fluss, See oder Schnee**

# ?? Japan & ?? Korea

## ?? Japan

### Onsen (??)

- **Natürliche heiße Quellen vulkanischen Ursprungs**
- **Wassertemperatur: 37-42 °C**
- **Mehr als 3.000 Onsen-Orte in Japan**
- **Strenge Regeln: Gründliches Waschen vor dem Baden, Tattoos oft verboten**
- **Nacktheit: Standard (getrennt nach Geschlecht)**

### Sent? (??)

- **Öffentliche Badehäuser**
- **Gemeinschaftsbecken mit verschiedenen Temperaturen**
- **Seit dem 6. Jahrhundert**

### Mushi-Buro (????)

- **Japanisches Dampfbad (40-50 °C)**
- **Oft mit Kräutern**

## ?? Korea — Jjimjilbang

- **Ganztages-Erlebnis — viele Koreaner verbringen 8-12 Stunden dort**
- **Getrennte Nassbereiche (nackt) + gemeinsamer Trockenbereich (in Jjimjilbang-Kleidung)**
- **Verschiedene Saunaräume: Salzkristall, Jade, Holzkohle, Eis**
- **Hanjeungmak (???)**: Traditionelle koreanische Sauna — extrem heiß
- **Sauna-Eier (?????)**: Braun geröstete Eier — DAS Jjimjilbang-Essen!
- **Lammkopf-Handtuch (???)**: Ikonisch aus K-Dramas
- **Kosten: ~€7-10**

# ?? Türkei — Der Hamam

## Geschichte

- Entwickelt aus den römischen Thermen
- Zentraler Bestandteil der osmanischen Kultur
- Sozial-ritueller Treffpunkt

## Ablauf eines Hamam-Besuchs

1. **Camakan:** Empfangsraum, Umkleiden
2. **So?ukluk:** Warmer Vorraum, Akklimatisierung
3. **Hararet:** Heißer Raum mit Göbektaş (beheizter Marmorstein)
4. **Kese:** Peeling mit rauem Handschuh — entfernt abgestorbene Hautschüppchen
5. **Köpük:** Seifenschaum-Massage — ein Erlebnis!
6. Abkühlung und Tee

## Merkmale

- **Temperatur:** 40-60 °C
- **Luftfeuchtigkeit:** ~65 %
- **Marmor, Mosaik, Kuppeldecken**
- **Pestemal:** Traditionelles Leinentuch