

?? Finnland — Das Mutterland

Fakten

- 3,2 Millionen Saunen bei 5,5 Millionen Einwohnern
- ~90 % der Finnen saunieren regelmäßig (mind. 1x 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