

Geschichte der Sauna

Die Geschichte des Schwitzens reicht bis in die Steinzeit zurück. Archäologische Funde belegen, dass Menschen bereits vor über 10.000 Jahren Erdgruben-Saunen nutzten. Das finnische Wort „Sauna“ stammt wahrscheinlich vom samischen Wort „soudnje“ (= Grube in der Erde).

Antike Kulturen

- **Römisches Reich:** Die Römer perfektionierten das Badehaus-System mit Tepidarium, Caldarium und Frigidarium. Öffentliche Thermen waren zentrale soziale Treffpunkte.
- **Griechenland:** Laconium — trockene Schwitzräume, benannt nach Lakonien (Sparta).
- **Türkei/Osmanisches Reich:** Aus den römischen Thermen entwickelte sich der Hamam.
- **Russland:** Die Banja existiert seit dem 5.-6. Jahrhundert.
- **Mittelamerika:** Temazcal — rituelle Schwitzhütten der Maya und Azteken.
- **Japan:** Onsen und Sentō-Tradition seit Jahrhunderten.

Finnland — Das Mutterland der Sauna

- **Erste finnische Saunen:** Erdgruben mit heißen Steinen, über die Wasser gegossen wurde.
- **Ab dem Mittelalter:** Holzhütten mit Rauchsauna (Savusauna).
- **In Finnland wurde in der Sauna geboren, gelebt, geheilt und gestorben.**
- **Leichen wurden vor der Beerdigung in der Sauna gewaschen.**
- **Fleisch wurde in der Sauna gepökelt.**
- **Bis in die 1950er wurden Finnen in der Sauna geboren.**
- **Heute: 3,2 Millionen Saunen bei 5,5 Millionen Einwohnern — statistisch eine Sauna pro Haushalt.**

Estland

Die estnische Rauchsauna (suitsusaun) wurde 2014 von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt.

UNESCO-Anerkennung

- **17. Dezember 2020: Die finnische Saunakultur wurde in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.**
- **Es ist die erste Tradition Finnlands auf dieser Liste.**
- **2018: Finnische Saunakultur auf einer 2-Euro-Gedenkmünze verewigt.**

Moderne Entwicklung

- **Ab den 1930ern: Elektrische Saunaöfen revolutionieren den Saunabau.**
- **1950er-1970er: Sauna-Boom in Mitteleuropa, besonders Deutschland und Österreich.**
- **2000er: Aufstieg der Wellness-Kultur, Thermen-Boom.**
- **2020er: Trend zu mobilen Saunen, Floating Saunas, Smart-Saunen.**