

Sauna-Etikette weltweit

Land/Region	Nackt?	Gemischt?	Besonderheiten
🇫🇮 Finnland	Ja, komplett	Traditionell getrennt, privat gemischt	Kein Handtuch nötig, Vihta/Vasta (Birkenzweige), kein Duftöl üblich
🇦🇹 Österreich	Ja	Meist gemischt	Strenges Handtuch-Gebot, Aufguss-Kultur, textiltfrei Pflicht
🇩🇪 Deutschland	Ja	Meist gemischt	Aufguss-Hochkultur, größte Thermen der Welt
🇳🇱 Niederlande	Ja	Gemischt	Starke Aufguss-Szene
🇮🇹 Nord-Italien	Ja (Südtirol)	Gemischt	Alpin-mediterrane Mischung
🇨🇭 Schweiz (dt.)	Ja	Gemischt	Ähnlich wie AT/DE
🇷🇺 Russland	Ja	Getrennt	Wenik-Peitschen, geselliges Ritual
🇯🇵 Japan	Ja	Strikt getrennt	Tattoos oft verboten, gründliches Waschen vorher
🇰🇷 Korea	Ja (Nassbereich)	Nassbereich getrennt, Jjimjilbang gemischt (bekleidet)	Ganztags-Erlebnis, Schafeier, Lammkopf-Handtuch
🇹🇷 Türkei	Pestemal (Tuch)	Getrennt	Kese (Peeling), Seifenmassage
🇺🇸 USA	Meist mit Badebekleidung	Meist getrennt	Schwimmbad-Kultur, weniger Sauna-Tradition
🇬🇧 UK	Mit Badebekleidung	Gemischt	Textilpflicht
🇸🇪 Skandinavien	Ja	Variiert	Ähnlich wie Finnland, oft mit Meerblick