

Schnell-Referenz: Die wichtigsten Zahlen

Was	Zahl
Ideale Saunadauer	8-15 Minuten
Ideale Temperatur (Finnisch)	80-95 °C
Ideale Luftfeuchtigkeit (Finnisch)	10-20 %
Aufguss-Öl-Dosierung	5-8 Tropfen pro Liter
Flüssigkeitsverlust pro Gang	0,5-1 Liter
Empfohlene Gänge pro Besuch	2-3
Ruhezeit zwischen Gängen	15-30 Minuten
Herzfrequenz in der Sauna	100-150 bpm
Körpertemperatur-Anstieg	+1-2 °C
Anzahl Schweißdrüsen	2-4 Millionen
Saunen in Finnland	3,2 Millionen
Einwohner Finnlands	5,5 Millionen
Thermen in Österreich	39
Aufguss-WM seit	2014
Saunaakademie AT Kurs-Dauer	44 Stunden / 5 Tage
Saunaakademie AT Kosten	€ 1.080,-
Risikoreduktion 4-7× Sauna/Woche	63 % (Herz-Kreislauf)
Globaler Sauna-Markt 2026	~155 Mrd. USD