



Eine klassische finnische Rauchsaua. Bilder: Urs Oskar Keller

Schwitzen tut dem Körper gut

Die Savusauna ist eine echte finnische Rauchsaua und gilt als die traditionellste und rustikalste Form der Sauna. Schon vor Hunderten von Jahren sollen die Bewohner Skandiavens kleine Holzhütten errichtet haben, um sie mit heissem Rauch von offenen Feuern aufzuheizen.

Die heissen Steine zischen, eine Dampfwolke steigt auf, die Hitze erdrückt beinahe den Atem: Viele Saunafans schwören auf den Aufguss. Dabei ist gerade die extrem trockene Luft charakteristisch für die finnische Sauna. Wer eine finnische Rauchsaua betritt, muss nicht nur seine Kleider ablegen, sondern auch sein Bild vom herkömmlichen Saunieren. Ein altes finnisches Sprichwort besagt: «In der Sauna muss man sich benehmen wie in einer Kirche.» Für helvetische Saunahabitués ist das oftmals geprägt von bretterschalteten Einheitsschwitzkästen und vom Duft nach Fichtennadel- oder Eukalyptusaufguss. In einer finnischen Rauchsaua riecht es dagegen nach Rauch und guter Laune. Das wichtige Saunagebot ist im Herzen der finnischen Seenlandschaft dagegen ausser Kraft gesetzt: «Kein Sch weiss aufs Holz!» Dort ist das kein

Thema. Die einfachen Holzbänke sind nicht selten russgeschwärzt, da stört Sch weiss ohnehin nicht weiter.

Die Kunst des Erhitzens

«In Finnland mit seinen 5,3 Millionen Einwohner gibt es heute etwa zwei Millionen Saunas. Die exakte Zahl ist nicht bekannt», bestätigt Merja Hedman von der Finnischen Sauna Gesellschaft «Suomen Saunaseura Ry» in Helsinki. Richtige Rauch- oder Savusaunen sind heute eine Seltenheit, schätzungsweise jede hundertste Sauna in Finnland wird als Savusauna beheizt. Schon allein der Umstand, dass Savusaunen oft abbrennen, wenn sie unvorsichtig beheizt werden, sorgt dafür, dass ihre Zahl weiterhin abnehmen wird.

In der mittelfinnischen Region Savo, einer Gegend mit unzähligen Seen, Birken- und Föhrenwäldern, wird sie

noch vielerorts praktiziert. Doch eine Rauchsaua überhaupt erst mal heiss zu machen, ist eine Kunst für sich. Pentti Tuohimaa, Präsident des Internationalen Rauchsaua-Clubs «Kansainvälinen Savusaunaklubi Ry» mit 200 Mitgliedern und Sitz in Tampere weiss: «Natürlich ist jeder Finne der Überzeugung, dass die eigene Sauna die beste ist. Doch jeder wird auch bestätigen, dass die einzig richtige Sauna die Savusauna ist – und es gibt so 20000 davon. Dabei ist rasch anzumerken, dass in der Savusauna nicht im Qualm gesessen wird und auch Tabakrauchen nicht gestattet ist. Mit dem Rauch hat es folgende Bewandnis: In der Savusauna steht der Ofen frei im Raum und hat keinen Kamin, sondern der Rauch zieht durch die aufgeschichteten Steine ab, zieht sich die Wände und die Decke entlang und allmählich durch eine Luke ins Freie. Das Beheizen dauert bis zu sechs Stunden und Holz muss mehrmals nachgelegt werden. Nach dem Heizen sollte man die Sauna noch eine Stunde ruhen lassen. Dann kann man sie endlich benutzen. Der Rauch ist verfliegen und alles duftet wunderbar nach Rauch.» Das Saunieren beginnt, wenn das Feuer erloschen und aller Rauch abgezogen ist. Die Innenwände der Savusauna sind natürlich russig, die Bänke werden deshalb mit Tüchern bedeckt. Trotz aller Vorsichtsmassnahmen kommt man aus einer Savusauna oft schmutziger, will heissen russiger heraus, als man hineinging. Einen Vorteil hat die Savusauna für diejenigen, denen es in modernen Saunen oft zu heiss ist: in der Savusauna steigt die Temperatur selten über 80 Grad, und weil die Räume meist hoch und die Bänke in mehreren Stockwerken angeordnet sind,

findet jeder einen passend temperierten Platz.

Das «Löyly» sei weicher und besser, die Atmosphäre besonders und alles habe eine lange Tradition, ereifert sich Savusauna-Präsident Tuohimaa. Trockene Hitze mit dem wundersamen «Löyly», das ist das, was den Saunaliebhabern einen schwärmerischen Ausdruck in die Augen zaubert. Löyly kommt aus dem Finnischen und bezeichnet den Wasserdampf, der nach dem Aufguss entsteht. Der «Glut hauch» öffnet die Poren und regt zu kräftigem Schwitzen an.

Jeder Neubau hat eine Sauna

In Finnland hat jeder ambitionierte Neubau eine Sauna. Ein finnischer Seemannspastor in Hamburg liess selbst in die Kirche eine Sauna einbauen. Er weiss, wonach sich seine Landsleute im Ausland sehnen. Ohne Sauna hält es ein Finne nicht lange aus. Und die Tradition nimmt manchmal bizarre Formen an: An der 10. Saunaweltmeisterschaft im August 2008 im finnischen Ort Heinola traten über 100 Saunagänger aus zahlreichen Ländern gegeneinander an. In mehreren Durchgängen müssen die Teilnehmer nach festen Regeln, in einer 110 Grad heissen Sauna, so lange wie möglich aushalten. Der neue Weltmeister im Saunaschwitzen heisst Bjarne Hermansson. Der Finne hielt 18 Minuten und 46 Sekunden in der Sauna aus. Leila Kulin aus Finnland holte sich bei den Frauen den WM-Titel (5 Minuten und 21 Sekunden).

Gut für die Gesundheit

Einige Stunden in der Sauna sind nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, zu entspannen und dem Alltag zu ent-

fliehen. Wer regelmässig schwitzt, tut zudem etwas für seine Gesundheit. Schwitzen, ob in trockener Hitze oder Dampf, macht ausserdem streichelweich. Für Nichtfinnen mag die Sauna ein umständlicher und aufwendiger Prozess der Körperreinigung sein, oder man kann sie als Mittel zur Abhärtung oder um schnell abzunehmen, sehen. In Wirklichkeit ist sie für den Nordländer reiner Genuss, eine Sinnesfreude, komponiert aus Düften, Klängen, Hautsensationen und Sichwieder-neu-Entdecken.

URS OSKAR KELLER



Innenansicht der finnischen Sauna mit dem Ofen.



Das Bad unter freiem Himmel zur Abkühlung ist ein Muss.

SCHWITZEN IM FITNESSZENTRUM

Eine Einladung zum Saunabad ist in Finnland eine Auszeichnung und ein Vertrauensbeweis. In der Schweiz allerdings gibt es kaum Rauchsauanas. Diese Sauna hat seine Geschichte und Kultur in Suomi und lässt sich nicht so leicht adaptieren. Wie viele gewöhnlichen Saunen heute in der Schweiz in Betrieb sind, weiss der Schweizerische Saunaverband nicht. «Die Saunaszene hat sich in die Hallenbäder, die grossen Thermen, die Fitnesscenter und die Migros-Fitnessparks verlagert», erklärt SSV-Präsident Roland Steiner. (uok)

Mehr Informationen

zur finnischen Sauna, zum Bau von einer gewöhnlichen Sauna oder zu Sauna-Adressen in unserer Region:

www.sauna.fi
www.saunaberatung.de
www.saunabund-ev.de
www.fit-schoen-gesund.ch