

Das Wissen

## **Warum Finnen auf ihre Sauna schwören – Schwitzen für Leib und Seele**

Von Alexander und Vanja Budde

Sendung vom: Dienstag, 31. Dezember 2024, 8.30 Uhr

Erst-Sendung vom Dienstag, 6. Februar 2024, 8.30 Uhr

Redaktion: Dirk Asendorpf

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2024

**Saunieren mindert Stress und kann Krankheiten vorbeugen. In Finnland hat das gemeinsame Schwitzen zudem eine spirituelle Bedeutung. Aber die Hitze birgt auch Gefahren.**

SWR Kultur können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören.

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## MANUSKRIFT

*Atmo 01 Kaisu Mokkila vollführt Saunaritual: Blätterscheln, Stimmen, Lachen*

### **Sprecherin:**

Sauna-Therapeutin Kaisu Mokkila hält grüne Bündel aus Eichenlaub in beiden Händen. Sie taucht sie in einen Wasserbottich und schüttelt die kühlen Tropfen über die Schwitzenden. Das Laub duftet nach Wald.

*Atmo 02 Sauna: Dampf zischt, Blätterschläge*

*Atmo 03 Sauna: Dampf zischt, Saunagäste seufzen und lachen*

### **Ansage:**

Warum Finnen auf ihre Sauna schwören – Schwitzen für Leib und Seele. Von Alexander und Vanja Budde.

### **Sprecherin:**

Im Saunadorf bei Jämsä am mittelfinnischen See Päijänne peitscht Kaisu Mokkila jetzt mit dem Laub sanft Beine und Arme der Saunagäste: Ein angenehmes Prickeln erfasst deren Körper. Dazu zischt und dampft der Löyly: der Wasserdampf. Der heiße Atem der Sauna steigt von einem holzbefeuerten Ofen auf. Wohlige Seufzer und fröhliches Lachen: In ihrer geliebten Sauna tauen die ansonsten auf den ersten Blick so kühlen Finnen auf.

### **O-Ton 1:**

Kaisu Mokkila, Saunatherapeutin

### **Übersetzerin:**

Die Sauna fühlt sich sehr sicher an, weil dieser Raum wie ein Mutterleib ist: Es ist dunkel und warm, so dass man in eine Art himmlischen Raum kommt. Jeder Finne weiß, wie man sich in der Sauna verhält, weil wir von Kindheit an in einer Saunakultur aufwachsen.

*Atmo 04 Sauna: Wasser, Stimmen, Dampf dezent*

### **Sprecherin:**

Die Sauna wurde nicht in Finnland erfunden, viele Völker kannten schon früh rituelle Schwitzhütten oder -zelte. Doch in Finnland gehört das Saunieren wie sonst wohl nirgendwo auf der Welt zum Alltag: Das Land zählt fünfeinhalb Millionen Einwohner – und zweieinhalb Millionen Saunen. Mindestens, genau gezählt hat sie niemand. Zum Vergleich: Deutschland mit seinen 80 Millionen Einwohnern bringt es nur auf geschätzte zwei Millionen Saunen. Sauna ist das einzige Wort, das aus dem komplizierten Finnischen Eingang in viele Sprachen der Welt gefunden hat. Und die UNESCO nahm die finnische Saunatrdition 2020 sogar in die Liste des immateriellen Kulturerbes auf.

**Sprecherin:**

Viele Saunafans nicht nur in Finnland glauben, dass die Schwitzkur grundsätzlich das Immunsystem ankurbeln, Krankheitsverläufe mildern und im besten Fall das Leben verlängern kann. Es gibt es eine Reihe medizinischer Studien, die den Nutzen der Sauna bestätigen. Die meisten wurden von finnischen Forschern und ausschließlich an deren Landsleuten durchgeführt.

Eine Forschungsgruppe um den Kardiologen Jari Laukkanen von der Universität in Kuopio hat die Gesundheitsdaten von 2.300 finnischen Männern über rund 20 Jahre hinweg verfolgt. Zu Beginn der Erhebung waren die Teilnehmer der Studie zwischen 42 und 60 Jahre alt. Jene, die zwei- bis dreimal pro Woche in die Sauna gingen, hatten in den Folgejahren ein um 23 Prozent geringeres Risiko, an einem plötzlichen Herztod zu sterben, als diejenigen, die nur einmal in der Woche in der Wärmekabine schwitzten. Bei Vielsaunierern mit vier bis sieben Terminen in der Woche war das Risiko sogar um 63 Prozent vermindert (1). Die Kombination aus regelmäßiger sportlicher Betätigung und anschließenden Saunagängen erwies sich in einer späteren Studie sogar als noch effektiver (2). Auch Lungenentzündungen (3) und Atemwegserkrankungen waren seltener (4).

**O-Ton 2 Janne Vehreschild, Infektiologe, Deutsches Zentrum für Infektionsforschung:**

Es gibt epidemiologische Studien, die darauf hinweisen, dass ein Saunabesuch möglicherweise davor schützen kann, dass man sich mit Infektionen ansteckt oder auch beitragen können, dass Infektionen weniger schwerwiegend verlaufen. Aber der finale wissenschaftliche Beweis und auch die Herleitung, woher dieser Effekt genau kommt und wie viel wir uns davon erhoffen dürfen, der steht noch aus. Und da bin ich immer so ein bisschen vorsichtig, deswegen dann ganz laut Hurra zu schreien.

**Sprecherin:**

Janne Vehreschild, Oberarzt für Innere Medizin am Universitätsklinikum Frankfurt und Infektiologe am Deutschen Zentrum für Infektionsforschung hegt Zweifel an den Beobachtungsstudien – selbst, wenn diese aus dem Herzland der Sauna stammen.

**O-Ton 3 Janne Vehreschild:**

Jemand, der sehr krank ist, der immungeschwächt ist und vielleicht gerade irgendwas Schwerwiegendes ausbrütet, der geht halt nicht in die Sauna. Und eine Sauna kostet ja auch Geld. Das sind dann vielleicht auch Leute, die ein bisschen mehr Geld haben. Und dann wissen wir, dass Einkommen korreliert mit Alkoholismus und Rauchen – da muss man schon sehr gründlich arbeiten, um da nicht die ganz falschen Sachen zu messen.

**Sprecherin:**

Die Wissenschaftler um Laukkanen betonen, dass sie die Ergebnisse ihrer Ausgangsstudie auf den sozioökonomischen Status sowie auf die körperliche Aktivität und die Fitness von Herz und Lunge abgestimmt hätten – sie könnten allerdings nicht mit Sicherheit ausschließen, einer Scheinkorrelation aufgesessen zu sein.

## *Atmo 05 Sauna: Kaisu raschelt mit Blätterbündel*

### **Sprecherin:**

Kaisu Makkinnen dagegen, die erfahrene Therapeutin im Saunadorf, ist sich sicher: Die Sauna sei gesund für Leib und Seele, sie könne auch bei Depressionen helfen. Das legen auch weitere wissenschaftliche Studien nahe. Einerseits lindere das Gemeinschaftserlebnis die mit einer Depression einhergehende Einsamkeit. Und dann sei das Schwitzbad auch eine Art heilsames Reinigungsritual.

### **O-Ton 4 Kaisu Mokkinen**

#### **Übersetzerin:**

Man nimmt ein Fußbad, man wäscht sich gründlich, und man fühlt sich wirklich sauber. Das Nervensystem beruhigt sich und dadurch kann man sich glücklicher und wohler fühlen. Und dann das endokrine Nervensystem: Es ist erwiesen, dass die Sauna die Ausschüttung von Oxytocin und Endorphin erhöht. Das ist zwar nur vorübergehend und von kurzer Dauer, aber es sind Glückshormone, die dafür sorgen, dass man sich danach einfach besser fühlt. Man fühlt sich also gut, Saunieren gibt einem ein gutes Gefühl. Und durch das Schwitzen kann man das Schlechte aus sich herauslassen, denke ich.

#### **Sprecherin:**

Rainer Brenke, medizinischer Berater des Deutschen Sauna-Bundes, lobt die Studien der finnischen Kollegen als sehr genau, doch auch er übt Kritik: Ein Schwachpunkt der Studien aus Kuopio sei, dass ausschließlich finnische Männer mittleren Alters untersucht wurden – auf Frauen und Menschen anderer Herkunft ließen sich die Ergebnisse nicht übertragen, rügt der Facharzt für Innere und Physikalische Medizin mit dem Schwerpunkt Naturheilverfahren. Und ausgerechnet Finnland eigne sich eher schlecht für derartige Untersuchungen.

### **O-Ton 5 Rainer Brenke, Internist, Deutscher Sauna-Bund:**

Unser Problem an den finnischen Arbeiten ist, dass es keine Längsschnittuntersuchungen sind. Man müsste mit Menschen anfangen, die noch nicht in der Sauna waren und dann randomisiert zwei Gruppen bilden. Eine geht meinetwegen viermal in der Woche in die Sauna, die anderen nur einmal. Aber das können die Finnen schon gar nicht leisten, weil sie unter den Finnen keinen finden, der nicht in die Sauna geht – es sei denn, er ist so krank, dass er im Bett liegt.

#### **Sprecherin:**

Immerhin: Die positiven Effekte der Sauna auf Herz, Kreislauf, Bewegungsapparat und Immunsystem seien vielfach beschrieben, sagt der Mediziner. Über die feinmolekularen, biochemischen, physiologischen und immunologischen Prozesse im Hintergrund habe die Forschung bislang aber nur wenige Erkenntnisse. Eine davon: Überwärmung kann Blutgefäße nicht nur trainieren, sondern auch deren Neubildung anregen. Das haben japanische Wissenschaftler sowohl im Tierversuch als auch am Menschen nachgewiesen. Und bereits vor 30 Jahren demonstrierte eine

Forschungsgruppe an der Medizinischen Hochschule Hannover, dass Saunieren nachhaltig Infekte verhindert. Rainer Brenke erklärt die Zusammenhänge so:

**O-Ton 6 Rainer Brenke:**

Ich habe durch regelmäßigen Saunabesuch eine bessere Durchblutung der Schleimhäute, zum Beispiel im Nasenrachenraum. Und alleine dadurch wird die Abwehr verbessert, weil mehr Zellen, die für die immunologische Abwehr zuständig sind, dort auch dann anlernen. Der zweite Mechanismus ist eine Stärkung der immunologischen Abwehr, speziell der unspezifischen Abwehr, die man auch als Resistenz beschreiben könnte. Das sieht man zum Beispiel im Interferon im Blut oder an der Aktivität sogenannter Killerzellen, also weißer Blutkörperchen, die Krankheitserreger abtöten können. Und das wird durch regelmäßigen Saunabesuch deutlich gestärkt.

**Sprecherin:**

Für Menschen mit einer bestehenden Infektion ist die Sauna aber tabu, betont der Infektiologe Vehreschild. Die Anstrengung für den Körper sei zu groß. Sauna-Bund-Berater Brenke rät auch Patienten mit offenen Wunden, akuten Herz-Kreislauf-Problemen, Herzrhythmusstörungen, Multipler Sklerose oder einer nicht optimal eingestellten Schilddrüsenüberfunktion vom Saunieren ab – zumindest sollten Neulinge vorab einen Arzt konsultieren. Schwangere dürften in die Sauna, wenn sie – wie die Finninnen – daran gewöhnt sind.

*Musik: Esbjörn Svensson Trio, IV Ad Infinitum (Track 10), Album Leucocyte (ACT Musik 2008)*

**Sprecherin:**

In Finnland geht die Bedeutung der Sauna über Gesundheitsförderung weit hinaus: Schon vor 2.000 Jahren wurden dort Erdhütten aufgeschichtet, später Holzhütten zusammengezimmert. Darin zündeten die Badenden ein Feuer an, das Steine zum Glühen brachte. Man wärmte sich im heißen Rauch, der durch ein Loch in der Decke abzog. Er vernichtete auch Ungeziefer und diente zum Räuchern von Fleisch und Fisch. Bis in die 1950er-Jahre wurden die meisten Babys im damaligen Agrarland Finnland in einer Sauna geboren – selbstverständlich nicht in der Gluthitze des Wasserdampfs, erläutert Kulturhistorikerin Saija Silen. Sie ist die Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins „Finnische Saunakultur“, der das „Saunakylä“ betreibt, das Saunadorf bei Jämsä. Die Sauna war der wärmste und sauberste Ort eines Hofes. Mit Eimern und Bottichen diente sie als Badezimmer. In der Sauna wurden auch Verstorbene gewaschen und aufgebahrt: Das Leben begann und endete in der Sauna.

**O-Ton 7 Saija Silen, Vorsitzende des Vereins „Finnische Saunakultur“**

**Übersetzerin:**

Schon damals gab es wohl viele Riten rund um die Sauna, zum Beispiel wie sie vorbereitet und angeheizt werden soll. Es gibt auch alle möglichen Arten von Mystik und Mythologie rund um die Sauna. Das ist tief in unserer kulturellen Überlieferung verwurzelt.

## *Atmo 06 Saunadorf*

### **Sprecherin:**

Das Saunadorf von Jämsä ist die weltweit größte Sammlung antiker Rauchsaunen, die Älteste stammt aus dem 18. Jahrhundert. Es ist ein Freilichtmuseum, das jeden Samstag zum Leben erwacht: Dann werden zwei Dutzend alte hölzerne Rauchsaunen angeheizt und viele Finnen versammeln sich zum gemeinsamen Schwitzen.

## *Atmo 07 Sauna: Tür, Begrüßung der Eintretenden*

### **Sprecherin:**

Im Saunadorf sitzen die Männer und Frauen in Badekleidung auf den rohen Holzbänken: Anders als in Deutschland sauniert man in Finnland heute nach Geschlechtern getrennt, nur im Familien- oder engsten Freundeskreis gemeinsam und nackt. Früher war das anders, erklärt Saija Silen: Im Agrarland Finnland gingen alle, die miteinander auf einem abgelegenen Bauernhof lebten, zusammen in die Sauna: Die Großfamilie, Knechte, Mägde und auch Gäste.

## **O-Ton 8 Saija Silen**

### **Übersetzerin:**

Die finnische Rauchsauna ist ein schummriger, düsterer Ort, an dem man die Körperformen nicht sehen konnte. Die Sauna war weder ein sexueller Ort noch ein Ort gegenseitiger Beobachtung oder Kritik. Sondern ein Ort der Gleichheit, an dem Körper und Geist gepflegt wurden und der Körper gereinigt wurde. Und egal, ob man ein reicher Mann oder ein armer Mann oder eine Frau war, man saß nackt nebeneinander in dieser Sauna. Das ging so, bis die industrielle Revolution begann.

### **Sprecherin:**

Vor allem junge Menschen verließen damals die Höfe auf dem Land und in den Wäldern und gingen zur Arbeit in den neuen Fabriken in die Städte. Sie lebten beengt und die modernen Mehrfamilienhäuser hatten keine separaten Saunen mehr.

## **O-Ton 10 Saija Silen**

### **Übersetzerin:**

So entstanden die kommunalen und öffentlichen Saunen. Frauen und Männer nutzten sie getrennt. Diese Modernisierung und Verstädterung hatte aber auch verschiedene Nebeneffekte. Man kannte und vertraute sich nicht mehr, wie in der Agrargesellschaft, wo Gäste eher selten waren.

### **Sprecherin:**

Nacktheit wurde privat und aus den öffentlichen Saunen verbannt, bis heute. Wohl auch deshalb hat jeder Finne in seinem Möcki, dem hölzernen Ferienhäuschen am See, eine eigene Sauna, in der man unbefangen textilfrei sitzen kann. Und die private Sauna ist auch wichtig, weil die Öffnungszeiten manch kommunaler Schwitzbäder neuerdings auf Grund steigender Strompreise eingeschränkt werden.

So berichtet es die Finnische Saunagesellschaft, die in Helsinki über eine ganze Bibliothek mit Literatur über das Saunieren verfügt.

*Musik: Esbjörn Svensson Trio, Still (Track 5), Album Leucocyte (ACT Musik 2008)*

*Atmo 08 Sauna in Deutschland: Aufguss, Stimmen*

*Atmo 09 Aufguss*

**Sprecherin:**

Die Finnen mögen das anders sehen, aber der Saunabesuch sei zuallererst eine Zumutung für den menschlichen Organismus, sagt der Hamburger Kardiologe Vinzenz Graf von Kageneck. Die klassische finnische Saunakabine wird auf 80 bis 100 Grad Celsius aufgeheizt, unter der Decke werden sogar noch höhere Temperaturen erreicht. Mit jedem Atemzug strömt heiße Luft in Nase und Lunge. Die so genannten Thermorezeptoren würden aktiv, erläutert Graf von Kageneck, der als Experte der Deutschen Herzstiftung Patientinnen und Patienten auch zum Saunieren berät.

**O-Ton 11 Vinzenz Graf von Kageneck, Kardiologe, Deutsche Herzstiftung:**

Die Leute sitzen also mit rotem Kopf und schwitzend in der Sauna. Das heißt, der Körper hat einen Riesenteil der Blutmenge in die äußerste Peripherie des Körpers verschoben, um diese Temperatur loszuwerden.

**Sprecherin:**

Mit steigenden Temperaturen weiten sich die Blutgefäße. Am ganzen Körper bilden sich Schweißperlen – doch in der Hitze der engen Saunakabine gibt es keine ausreichende Abkühlung durch Verdunstung. In der Folge steigt die sogenannte Körperkerntemperatur um ein bis zwei Grad Celsius an. Mehr noch heizt sich die Haut auf, die Temperatur des größten menschlichen Organs kann bis zu 41 Grad Celsius erreichen.

Die Thermoregulation beansprucht den Kreislauf: Der Stoffwechsel wird angekurbelt und durch das größere Volumen in der Blutbahn steigt die Herzfrequenz. Der Blutdruck verändere sich jedoch nicht, erläutert der Mediziner Graf von Kageneck. In der Sauna überlappen sich nämlich zwei Effekte: Trotz der höheren Pumpleistung des Herzens sinkt der Blutdruck aufgrund der erweiterten Gefäße. Diese Zusammenhänge belegte 2017 eine experimentelle Studie aus Finnland.

**O-Ton 12 Vinzenz Graf von Kageneck:**

Maximal weitgestellte Gefäße in der ganzen Körperperipherie führen zu einem Blutdruckabfall. Das ist einfach eine Volumenverschiebung, die dann im zentralen System eben nicht mehr zur Verfügung steht. Und führen gleichzeitig, damit man nicht leerläuft, zu einem hohen Anstieg des Pulses. Der kann deutlich über dem Belastungspuls, den man im Alltag kennt, liegen – und das muss man eben vertragen können.

**Sprecherin:**

Kühlt sich der Körper zu schnell ab, ziehen sich die geweiteten Blutgefäße schlagartig zusammen und es kommt auf einen Schlag sehr viel Blut beim Herzen an. Die Herzstiftung empfiehlt deshalb allen Herzpatienten sich nach Saunagängen langsam abzukühlen und auf den Sprung ins Eistauchbecken zu verzichten.

*Atmo 11 Badestelle in Finnland: Saunagäste springen ins Wasser*

**Sprecherin:**

Die Abkühlung mit kalten Güssen unter der Schwallbrause oder einfach nur an der kalten Luft gehört zum Wechselreiz Sauna dazu. In Finnland springt man idealerweise in die kalte Ostsee oder in einen der 187.000 Binnenseen. Der Mediziner Rainer Brenke rät aber zur Mäßigung:

**O-Ton 13 Rainer Brenke:**

Für ganz wesentlich halte ich auch Ruhephasen zwischen den Saunagängen und besonders nach dem letzten, also zweiten oder dritten Saunagang. Denn in der Ruhephase schaltet das vegetative Nervensystem um auf Schongang, auf Erholung. Ich will die Entspannung trainieren – und darauf verzichte ich, wenn ich die Ruhephasen zwischen den Saunagängen nicht bewusst genieße. Täglich zu saunieren, halte ich persönlich für eine Reizüberflutung und denke, man provoziert eher vegetative Störungen.

*Atmo 12 Umkleideraum der Sauna der „Joentsuu Polarbears“*

**Sprecherin:**

Eine Warnung, die viele Finnen wohl erstaunen würde. In Joentsuu in Finnisch Karelien, mitten in der Saimaa-Seenplatte, kommen nicht wenige Mitglieder des Vereins „Joentsuu Polarbears“ zwei Mal täglich in die Sauna. Im Winter kombinieren die „Eisbären“ das Schwitzen mit Eis-Schwimmen. Pasi Mikkonen hält den Vereinsrekord im Winterschwimmen: 480 Meter. Seit mehr als 20 Jahren pflügt er auch in der dunklen Jahreszeit durch den eiskalten Pyrhäsekä, natürlich immer nach einem Schwitzbad in der heißen Sauna.

**O-Ton 14 Pasi Mikkonen, Vereinsvorstand „Joentsuu Polarbears“****Übersetzer:**

In der Sauna sind manchmal auch Menschen, deren Gesundheit die große Hitze nicht verträgt oder die sie einfach nicht mögen. Darum soll man vorher fragen, wenn man ein wenig mehr Wasser aufgießen will. Wir haben in der letzten Stunde eines jeden Wochentags eine sogenannte heiße Gruppe in einer der Saunas. Da können Sie dann nach Herzenslust Aufgüsse machen. Wenn Sie also so richtige Gluthitze mögen, dann sind Sie um 22 Uhr hier willkommen.

*Atmo 13 Vereinsheim der „Eisbären“: Saunagäste laufen in Flipflops über den Steg und springen ins Wasser*

**Sprecherin:**

Leben solch hartgesottene Saunafans gefährlich? Die Frage geht an Marcel Verhoff. Er leitet das Institut für Rechtsmedizin am Universitätsklinikum in Frankfurt am Main. Verhoff ist seit mehr als 20 Jahren Unglücksfällen und Komplikationen auf der Spur, die zum Tod in der Sauna führen. Bei ihren Sektionen stellten die Rechtsmediziner zwei hauptsächliche Todesursachen fest:

**O-Ton 15 Marcel Verhoff, Rechtsmediziner, Universitätsklinikum in Frankfurt am Main:**

Das größte Problem ist die koronare Herzkrankheit, also die Engstellung der Herzkranzgefäße. Das kann auf der einen Seite dazu führen, wenn es ein Blutgerinnsel gibt, dass die vollständig verstopfen, dann haben wir einen Herzinfarkt. Was es aber auch gibt, das sind sehr enge Herzkranzgefäße, die im Normalzustand in der Ruhe keine Probleme machen. Aber sobald die Anstrengung erhöht wird, das Herz muss häufiger schlagen, heftiger pumpen, dann reicht die Blutversorgung eben nicht mehr aus. Und dann haben wir ebenfalls so etwas wie einen Herzinfarkt. Und so was kann in der Sauna passieren, weil das Saunieren ja praktisch wie eine sportliche Leistung ist. Weil die Gefäße erweitert werden und dadurch sogar der Blutdruck gesenkt wird. Trotzdem muss das Herz aber häufiger pumpen. Dadurch braucht es eben mehr Sauerstoff und mehr Blut. Und wenn das nicht gewährleistet ist, wenn die Gefäße zu eng sind, dann kann das Ganze fatal enden.

**Sprecherin:**

Die zweite Gruppe der in der Sauna Verstorbenen waren Menschen, deren übermäßiger Alkoholkonsum eine tödliche Kombination mit Vorerkrankungen wie Herz- und Leberschäden ergeben hatte. In mehr als der Hälfte der Todesfälle war Alkohol im Spiel, wie Rechtsmediziner Verhoff sagt, der in seiner Freizeit selbst gern in der Schwitzstube sitzt.

**O-Ton 16 Marcel Verhoff:**

Hierzu muss man wissen, dass sowohl der Alkohol als auch die Sauna zu einer Gefäßerweiterung führt. Das, was erst mal positiv klingt, kann auch zu stark werden: Das Blut versackt in Armen und Beinen, es kommt nicht mehr genug Blut beim Herzen an und gerade wenn dann das Herz noch zusätzlich kleinere Probleme hat, die man im Alltag überhaupt nicht merkt, kann es aber sein, dass die Kombination mit der Sauna, dass das dann ebenfalls zu einer Minderversorgung führt. Deswegen: Alkohol und Sauna sollte man nicht zusammen ausprobieren. Tatsächlich habe ich in Finnland erlebt, dass das gar nicht so selten praktiziert wurde. Ich habe immer die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen: Ein kerngesunder Mensch, dem macht es möglicherweise nichts aus, aber das Risiko würde ich niemals eingehen.

**Sprecherin:**

In Finnland gehören die Sauna-Bierchen ebenso zum Schwitzgenuss wie die Sauna-Grillwurst. Auch deutsche Mediziner meinen: Dass ein gesunder Mensch ohne Vorerkrankungen beim Saunieren zu Tode kommt, ist allen wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge quasi ausgeschlossen. Es sei denn, erzählt Pasi Mikkonen von den „Joentsuu Polarbears“, er war Teilnehmer der Sauna-Weltmeisterschaft.

Dieser unselige Wettkampf wurde bis 2010 im südfinnischen Heinola ausgetragen. Die Teilnehmer saßen in einer 110 Grad heißen Sauna, in der alle 30 Sekunden ein Aufguss die mörderische Hitze noch steigerte.

### *Atmo 15 Aufguss*

#### **Sprecherin:**

Sieger war, wer die Gluthölle am längsten aushielt. Meist waren das Finnen. 2010 waren die beiden Finalisten ein Finne und ein Russe. Dieser hatte Schmerzmittel genommen und starb, sein finnischer Kontrahent überlebte knapp mit schweren Verbrennungen. Seitdem wurde der Wettkampf nicht wieder ausgetragen. Gut so, sagt Pasi Mikkonen. Das sei lebensgefährlicher Blödsinn gewesen, der nichts gemein hatte mit finnischer Saunatraktion:

#### **O-Ton 17 Pasi Mikkonen**

#### **Übersetzer:**

In meiner Hütte fängt es damit an, dass ich die Sauna heize, eine Axt nehme, Brennholz hacke und es in den Ofen lege. Ein Schritt nach dem anderen. Während wir darauf warten, dass die Sauna aufheizt, und das dauert vielleicht vierzig Minuten. Sie können auf der Saunaterasse sitzen und auf den See blicken. Die Seele kommt bereits dort zur Ruhe. Fügen Sie weitere Holzscheite hinzu, achten Sie darauf, dass die Temperatur auf das entsprechende Maß ansteigt. Und danach, wenn man in die Sauna geht, vergisst man die Hektik des Alltags. Es ist so gemütlich, besonders in einer holzbeheizten Sauna. Man kann das brennende Holz knacken und knistern hören, Sie schütten Wasser auf den Saunaofen, Sie hören das Zischen, die Wärme breitet sich aus. Dann gehen Sie ab und zu schwimmen.

#### **Sprecherin:**

Davon abgesehen habe die Sauna in Finnland auch noch eine andere wichtige Funktion, sagt Pasi Mikkonen, vor allem in einer größeren Stadt wie Joensuu mit seinen knapp 80.000 Einwohnern:

#### **O-Ton 20 Pasi Mikkonen**

#### **Übersetzer:**

Es gibt auch diesen sozialen Aspekt. Die Menschen gehen in die Sauna, um dort mit Bekannten zu plaudern und die Nachrichten des Tages auszutauschen. Immer die gleichen Leute kommen immer zur gleichen Zeit. Die soziale Stellung ist egal: In der Sauna gibt es keine Titel, alle sind gleich, es herrscht Demokratie. Einige unserer Gäste haben mir anvertraut, wie wichtig dieser Ort für sie ist. Vor allem ältere Menschen, die zu Hause einsam sind.

#### **Sprecherin:**

Doch nicht nur alte Menschen leiden in Finnland unter Einsamkeit und suchen Geselligkeit in der Sauna: In der Universitätsstadt Joensuu kämen auch junge Leute in Scharen, berichtet Pasi Mikkonen. Sie suchen neue Bekannte als Ersatz für die

alten Dorfgemeinschaften: Zwei Drittel aller Finnen leben heute in anonymen Großstädten wie Helsinki, Turku oder Tampere.

### *Atmo 18 Saunadorf*

#### **Sprecherin:**

Im Saunadorf bei Jämsä am Ufer des Päijänne ist es unterdessen Abend geworden. Kaisu Mokka ist etwas ermattet von einem langen Tag mit Blättermassagen. Kaisu arbeitet seit fast 20 Jahren als Sauna-Therapeutin. Die Gemeinschaft mit anderen, das ist für sie eine der wichtigsten Funktionen der Sauna im modernen Finnland.

#### **O-Ton 21 Kaisu Mokkinen**

#### **Übersetzerin:**

In den letzten zehn Jahren sind immer mehr öffentliche Saunen entstanden, so dass es bereits eine Art Freizeittrend ist: Eine alleinlebende Person, die nicht unbedingt viele Kontakte hat, kann in eine öffentliche Sauna gehen. Man ist mit anderen Menschen im selben Raum, man macht das Gleiche, so dass es einfacher sein kann, mit Fremden in Kontakt zu kommen. Es sind ganz gewöhnliche Dinge, über die wir in der Sauna reden, und das kann eine sehr soziale und schöne Sache sein.

#### **Sprecherin:**

„Ohne Sauna wären wir keine Finnen mehr“, lacht die Kulturhistorikerin Saija Silen, Vorsitzende des Saunadorf-Vereins. Sie hat jüngst als Kuratorin eine Ausstellung zur finnischen Sauna-Tradition im nahen Jyväskylä konzipiert. Ohne die mobilen Feldsaunen an der Front hätten zum Beispiel die finnischen Soldaten der Sowjetarmee im Winterkrieg 1939/40 nicht so lange standhalten können, erklärt Saija Silen. Denn anders als der Feind hätten sie abends in der Sauna körperlich und auch seelisch entspannen und die traumatischen Fronterlebnisse verarbeiten können. Von alters her glauben die Finnen, dass gute Mächte in der Sauna wirken.

#### **O-Ton 22 Saija Silen**

#### **Übersetzerin:**

Diese Schutzgeister behüten sowohl die Sauna als auch das Saunagebäude, um einen guten Löyly, den heißen Dampf, zu gewährleisten und eine sichere Sauna. Sie sorgen dafür, dass das aus Holz gebaute Saunahäuschen nicht Feuer fängt. Sie schützen aber auch den ganzen Hof und die Familie. Dieser Glaube geht weit zurück, bis in die heidnische Zeit. Es gab damals eine Art von naturverbundenem Pantheismus und auch einen tiefen Respekt vor den Ahnen der Väter.

#### **Sprecherin:**

Die verstorbenen Generationen kümmerten sich als gute Geister weiterhin um ihre Nachkommen, so glaubte man damals, berichtet Saija Silen. Um die Geister nicht zu erzürnen, hatte in der Sauna Frieden zu herrschen.

### *Atmo 19 Sauna: Blätterrascheln*

**Sprecherin:**

Darum sei das Saunadorf mit seinen uralten Schwitzhäuschen in diesen modernen Zeiten so beliebt, betont Kaisu Mokkinen: Hier könnten die Finnen zu ihren Wurzeln zurückkehren. In den alten Rauchsaunen ohne elektrisches Licht würden die Sinne geschärft, in der Dunkelheit spüre man seinen Körper mehr. Zwar gibt es vor allem in Finnlands Großstädten immer mehr schicke Design-Saunas wie die beliebte „Löyly“ in Helsinki, aber für viele Puristen ist die Rauchsauna das einzig Wahre.

*Atmo 20 Sauna: Kaisu Mokka singt eine altes Saunalied*

**Sprecherin:**

Die Sonne geht im Päijänne unter, Finnlands zweitgrößtem und mit 104 Metern tiefstem See. In dem Saunadorf an seinem Ufer wird es dunkel und still. Die alten Rauchsaunen kühlen ab. Bis zum nächsten Samstag. Kaisu Mokka bleibt noch und beschwört den guten Geist der Rauchsauna mit einem alten Lied.

**Abspann:**

Das Wissen (über Musikbett)

**Sprecher:**

Warum Finnen auf ihre Sauna schwören. Von Alexander und Vanja Budde.  
Sprecherin: Isabella Bartdorff. Regie: Andrea Leclerque. Redaktion: Dirk Asendorpf.

\*\*\*\*\*

**Endnoten:**

(1) JAMA Internal Medicine: Laukkanen et al., 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705824/>

(2) Annals of Medicine:

Kunutsor et al., 2017

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07853890.2017.1387927>

(3) Respiratory Medicine: Kunutsor et al., 2017

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0954611117303578>

(4) European Journal of Epidemiology: Kunutsor et al., 2017

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28905164/>