

## Die Sauna

Für den Finnen ein Bestandteil seines Körpers und der Seele -  
in Deutschland ein Mündel unter Benimmregelwerk und Besserwisserei

(Beobachtungen und Anmerkungen von Markku Nurminen)

**S**auna – dieses finnische Wort ist längst Bestandteil auch des deutschen Sprachschatzes und zum Inbegriff für die Entspannung vom Alltagsstress geworden.

Man kann das finnische Idyll einer Sauna, die in einer kleinen Blockhütte aus Holz direkt an einem See steht, nicht nach Deutschland zaubern. Aber einen kleinen Teil dieser Lebensart kann man auch hier in einer Heimsauna oder in einer öffentlichen Sauna genießen. (In einer öffentlichen deutschen Sauna liegt die Betonung aus Finnensicht allerdings auf "... einen kleinen Teil ...!")



Meine Strandsauna in Haavisto

Finland – Wiege der Saunakultur

Wann die Menschen in der klirrenden Kälte des hohen Nordens auf die Idee kamen, sich in Erdlöcher mit ein paar heißen Steinen zu setzen und diese mit Wasser zu begießen, nach einigen Minuten kräftig zu schwitzen und sich anschließend im eiskalten Schnee zu

wälzen, ist heute nicht mehr nachvollziehbar. Sicher ist jedoch, dass das finnische Wort "Sauna" so alt ist wie der oben beschriebene Vorgang.

Sauna heißt in der vorlappischen Sprache "savne" und bedeutet so viel wie ein in eine Schneewehe gegrabenes Loch, in dem die Rentierhirten während eines Schneesturms Unterschlupf suchten. In einem anderen lappischen Dialekt fanden Sprachforscher das Wort "suownje", das Schnee- oder Erdgrube bedeutet und im übertragenen Sinn also für die in eine Erdgrube eingelassene Wohn- und Badestube steht. Solche Erdsaunen gibt es auch noch heute in Finnland.

Die ersten Aufzeichnungen über die Sauna findet man in den Inventaren von Pfarreien und Herrenhäusern der finnischen Städte Kalanni (1411), Hanko (1536), Tammissaari (Ekenäs) und Pori (ab 1500). Es wird jedoch angenommen, dass die Sauna schon zu früheren Zeiten benutzt wurde.

Die Sauna als Entbindungsraum

Die Sauna war auch der Ort, an dem viele kleine Finnen das Licht der Welt erblickten, denn hier war die Entbindung für Mutter und Kind deutlich angenehmer als zu Hause. Auch wenn die Medizin damals noch nicht die Beweise dafür liefern konnte, war den Eltern und den Geburtshelferinnen intuitiv bewusst, dass das Klima in der Sauna das Neugeborene vor Kälte und Krankheitserregern und die Mutter vor dem Ausbruch des gefährlichen

teten Kinderbettfiebers schützte. Heute ist es medizinisch untermauert, dass die geringere Kinder- und Wöchnerinnensterblichkeit den Entbindungen in der Sauna zu verdanken war.

Auch nach der Geburt wurden die Babys täglich für einige Minuten in die Sauna gebracht, um sie dadurch für die eiskalten Winter abzu härten. Dabei wurden die Neugeborenen "in der heißen Sauna mit Birkenquasten massiert, bis sie rot wie Safranleder waren", wie Professor Wexonius im 17. Jahrhundert in Turku berichtet.

Nicht zuletzt diesen Überlieferungen verdanken die Finnen bis heute in Mitteleuropa den Ruf eines etwas exzentrischen Volkes, das sich gut gelaunt im kältesten Frost Eiswasser über die heißen Köpfe gießt. Dabei stellt dieses Verhalten natürlich nur das Extrem eines aus medizinischer Sicht erwiesenermaßen gesunden Vorganges dar. Durch die allmähliche Gewöhnung des Körpers an starke Temperaturunterschiede härtet man sich gegen die Unbill des manchmal unmenschlich harten Klimas ab.



Der Aufguss - auf Finnisch "löyly"  
Besonders wichtig beim Saunabaden ist der Aufguss. Dabei wird Wasser auf die heißen Ofensteine gegossen und zum Verdampfen gebracht. Dies fördert noch

zusätzlich das Schwitzen in der Sauna und führt damit zu dem gewünschten Reinigungseffekt, da die Schlacken und andere Giftstoffe über die Poren den Körper verlassen.



In Finnland ist es üblich, gebündelte Birkenquaste in heißes Wasser einzulegen, das anschließend für den Aufguss verwendet wird. Das aus den Birkenblättern in das Wasser ausdiffundierende Birkenöl, das für die finnischen Saunas den typischen Duft entfaltet, ist der Duft, den die Finnen in der Sauna mögen – und als einzig akzeptieren!

In Finnland gilt auch die Regel der "Aufguss-Vorfahrt". Wer "löyly" will, soll "löyly" haben - und das will meistens jeder.

## Das Quästen

Durch die Berührung der Birkenblätter mit der Haut wird die ruhende und dadurch isolierend wirkende Luftschicht über der Haut aufgewirbelt. So gelangt die heiße Raumluft direkt mit dem Aufgussdampf an die Haut des Saunierers. Der Hitzeeffekt des Aufgusses wird so erheblich gesteigert, die Haut rötet sich wesentlich stärker und man schwitzt besser als ohne das Quästen.

Man spricht bei diesem Vorgang auch von Birkenreisermassagen, aber es handelt sich bei den Birkenblätter-

büscheln nicht um Reiser, da die Blätter ja noch an den Zweigen hängen und die Schläge "abgefedert" werden. Eine Massage ist es auch nicht, da die Haut nur sehr oberflächlich berührt wird. Es sieht



für einen Fremden vielleicht martialisch aus, es fühlt sich aber "himmlisch" und ist für den Finnen die Klimax des Saunaganges überhaupt.

Die finnische Saunaphilosophie  
Das Schwitzbad dient in erster Linie dem persönlichen Wohlbefinden und jeder sollte auf seinen eigenen Körper hören und individuell für sich bestimmen, was ihm in der Sauna bekommt und was nicht. Danach und natürlich auch nach der Rücksichtnahme auf die Mitsaunenden sollte sich das persönliche Verhalten in der Sauna richten.

Besser für Herz und Kreislauf ist es, lieber kurz und intensiv bei größerer Hitze zu schwitzen als längere Zeit in der Sauna bei geringerer Hitze zu verbringen.

Wer geht in die Sauna?

In Finnland ist Saunabaden in der heutigen Form nicht nur entstanden, die Finnen dürften auch die Weltmeister im Gebrauch dieser gesunden Einrichtung sein. Die Finnische Saunagesellschaft schätzt, dass von den rund fünf Millionen Finnen etwa vier Millionen regelmäßig

die Sauna besuchen. Das entspricht 80 Prozent der Bevölkerung. Zu denjenigen, die verzichten, zählt vor allem die schwedische Minderheit in Westfinnland. Saunabaden ist also wirklich ein finnisches Alltagsritual.

Wenn man die unterschiedlichen positiven Einflüsse eines Saunabades auf Körper und Seele bedenkt, dann wundert es nicht, dass sich das Saunieren auch in Deutschland großer Beliebtheit erfreut. Doch in Finnland bedeutet Saunabaden noch viel mehr. Es ist ein nicht weg zu denkender Bestandteil der finnischen Gesundheits- und Gesellschaftskultur. Es gehört zu den elementaren Bestandteilen des Alltags wie Essen und Trinken.

Wie die Sauna nach Deutschland kam

Die erste öffentliche Sauna in Deutschland entstand 1932 in Berlin und wurde von einer Familie betrieben, die vorher lange Zeit in Finnland gewohnt hatte und auf ihr Saunavergnügen im heimischen Deutschland nicht verzichten wollte. Von den finnischen Olympiateilnehmern der Spiele von 1936 in Berlin ist bekannt, dass



eigens für sie eine Sauna in Döberitz bei Berlin gebaut wurde, die auch danach noch eifrig benutzt wurde. Kurz davor waren schon deutsche Skisportler auf den

Geschmack gekommen und hatten im Riesengebirge eine Sauna an einem Bergsee angelegt. Bald folgte ein zweites Schwitzbad in den Alpen, das der damalige finnische Trainer der deutschen Skimannschaft eingerichtet hatte. Bald nach Kriegsende, angeregt durch deutsche Soldaten, die in Finnland und an der Nordfront mit der Sauna in Berührung gekommen waren, wurden auch in größeren deutschen Städten öffentliche Saunabäder eingerichtet. Mit dem



Doch noch nur eine finnische Idylle?

wachsenden Wohlstand bauten sich auch immer mehr Privatleute ihre eigene Sauna.

### Saunaregeln - Fluch oder Segen?

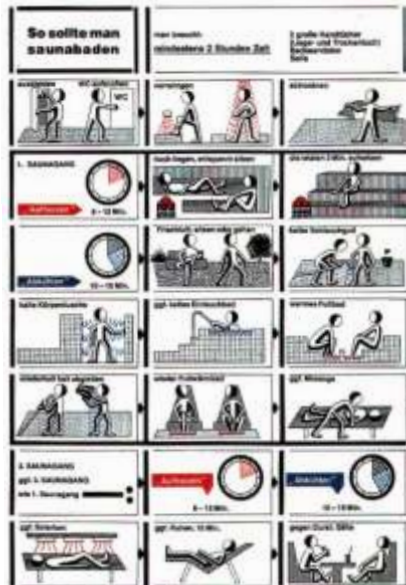
Wenn es um das Verhalten in der Sauna geht, werden in Deutschland gerne ausgefeilte Benimmeregeln aufgestellt, die trotz der dahinter steckenden guten Absichten so manchen eingefleischten finnischen Saunaaanhänger vor den Kopf stoßen würden.

Sogar der "Knigge", Ratgeber für Manieren und Umgangsformen, hat sich des Themas "Sauna" angenommen und bemerkenswerte Beobachtungen und Schlussfolgerungen an den Tag gelegt.

### Der kleine Sauna-Knigge

Besonders in der Sauna ist gutes Benehmen wichtig

Auch in der Sauna benimmt man sich nicht wie eine offene Hose. Weil hier viele Menschen auf kleinem Raum zusammen kommen, die sich meist nicht kennen, sind viele Menschen gereizter als sonst - ausgerechnet an einem Ort, der der Entspannung dienen soll. Deswegen ist es klug, sich stärker an die Spielregeln zu halten, die hier gelten. Sie helfen dabei, die Entspannung zu finden, die alle suchen.



### Grüßen

Wer in einen Raum neu dazu kommt, wünscht "Guten Tag". In der Sauna ist das nicht anders. Besonders wenn Du die Menschen um Dich herum nicht kennst

oder in gemischten Saunen ist das üblich. Außerdem hat es den angenehmen Nebeneffekt, dass Dir Missgeschicke meist nicht so schnell verübelt werden: Du hast ja bereits bewiesen, dass Du weißt, wie man sich benimmt ...

Ist hier noch frei?

Auch diese alt hergebrachte Frage ist in der Sauna besonders wichtig, wenn Du Dich neben jemanden setzen möchtest, den Du nicht kennst. Wir Menschen haben um uns herum ein "unsichtbares Revier". Wenn ein Unbekannter es verletzt, reagieren wir aggressiv. (Wie bringt der Dompteur den Zirkuslöwen zum Brüllen? Er wedelt mit der Peitsche vor der Nase des Tiers - in dessen Revier.) In der engen Kabine mit lauter Nackten (nicht mal die Kleidung als Reviergrenze ist da!) ist die Frage wesentlich wichtiger als im "normalen" Leben.

Beine breit: in Maßen

Männer haben in der Sauna ein anatomisches Problem: Die Hoden werden länger. Kein Witz, im Ernst!



Spaß mit "Knigge"?

Die Keimdrüsen brauchen nämlich eine konstante Temperatur, um fruchtbar zu bleiben. Deswegen hat Mutter Natur sie

in eine Hauttasche gelegt, die sie bei Bedarf ein wenig weiter in den kühlenden Wind hängen kann. In der Sauna gibt es zwar keinen Wind (hoffentlich), aber die Hoden werden trotzdem "tiefer gelegt". Es ist deswegen sehr angenehm, ihnen etwas Raum zu geben und die Beine zu spreizen. Ist auch in Ordnung. Bitte achte aber darauf, dass Du nicht ordinär wirkst. Gerade in gemischten Saunen wird die Grenze sehr schnell überschritten: Frauen können die Ursache natürlich nicht nachfühlen.

Kein Fleisch aufs Holz!

Vermeide unbedingt, mit der blanken Haut die Bänke zu berühren. In einer finnischen Sauna wirst Du das ganz schnell merken - Autsch! Aber in Saunen mit niedrigeren Temperaturen (70 Grad und weniger) musst Du bitte selbst darauf achten. Die Holzbänke sind nämlich nicht imprägniert, weil das Holz diese Substanzen in der Hitze abgeben würde. Im günstigsten Fall würde es "nur" stinken. Das unbehandelte Holz nimmt aber Deinen Schweiß sehr leicht auf, wird also damit imprägniert. Dieser Schweiß wird von Bakterien im Holz zersetzt und fängt bestialisch an zu stinken. Das kannst Du nur verhindern, indem Du ein Handtuch unterlegst, das den abtropfenden Schweiß aufnimmt.

Aufgüsse: Hat jemand etwas dagegen?

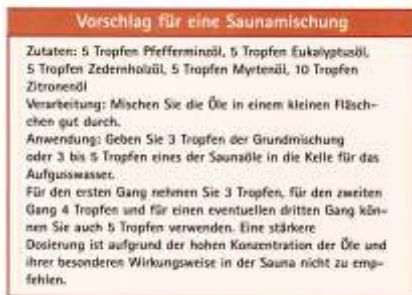
Die Meisten mögen es, wenn jemand aufsteht und ein wenig Wasser auf die Ofensteine gießt. Die Meisten. Nicht jeder. Der Wasserdampf, der besonders die Gäste auf den hohen Bänken trifft, belastet den Kreislauf. Und das ist nicht jedermanns Sache. Also fragst Du, ob jemand etwas gegen einen Aufguss hat. Falls das der Fall ist, wird derjenige meist rasch die Kabine verlassen. Wenn Du

selbst keinen Aufguss möchtest, solltest Du das sagen und selbst gehen. So hat jeder, was er will.

Zusätze in Aufgüssen: Fragen!

Wenn Du das Wasser für den Aufguss mit Pfefferminzöl oder einem anderen Mittel versetzen möchtest, fragst Du natürlich auch! Wer Zusätze nicht mag (oder sogar allergisch darauf reagiert) hat sonst nichts zu lachen. In der Hitze der Sauna riecht alles viel intensiver!

Knoblauch und Duftwässerchen meiden  
In der Hitze der Sauna riechen alle Ausdünstungen noch stärker als sonst. Deswegen solltest Du vor einem Besuch im "Schwitzkasten" auf alles verzichten, das einen starken Eigengeruch hat. Dazu gehören intensive Gewürze genau so wie Rasierwasser und Ähnliches. Auch wenn Du Blähungen hast, gehörst Du nicht in die Sauna, weil sich die Winde durch die Entspannung in der Hitze sehr leicht lösen.



Der Alptraum aller Finnen!

Kein Schweißschaben

Aus demselben Grund, der Geruchsbelästigung, ist auch das Abstreifen von Schweiß mit der Handkante oder einer Bürste unbedingt zu unterlassen! Wenn Du Deinen Schweiß loswerden willst, um so kräftiger zu schwitzen, nimmst Du ein

zusätzliches Handtuch mit in die Kabine, mit dem Du Dich abreiben kannst. So wird der Schweiß aufgenommen und verpestet nicht die Luft in dem engen Raum.

## Die schlimmsten Sauna-Sünden

Wer frei von der Sünde ist, der werfe den ersten Stein. - Daran braucht der Finne in seiner Sauna nicht zu denken, in Deutschland muss man sich wohl noch in Buße üben.

Nackt in die Sauna

Anders als in Finnland (? , Anm.) geht es hierzulande nackt in die Sauna. Beim Verlassen der Schwitzkabine ist es üblich, sich mit Handtuch oder Bademantel zu bekleiden.

Kein Schweiß aufs Holz

Die Sauna sollte grundsätzlich trocken betreten werden. Das Badetuch muss so groß sein, dass der eigene Schweiß nicht auf die Bänke tropft.

Respekt vor anderen

Rücken Sie anderen nicht zu sehr auf die Pelle. Halten Sie mindestens 30 Zentimeter Abstand vom "Nebensitzer". Fremde Handtücher sollten beim "Hochklettern" auf eine obere Stufe nicht betreten werden.

Ruhe in der Sauna

Vermeiden Sie es, unnötig den Platz zu wechseln oder die Sauna kurz zu verlassen. Bei ständigem Hin- und Her kann sich keiner entspannen. Ein kurzer Gruß beim Betreten der Schwitzkabine genügt, lange Gespräche sind hier fehl am Platz.

Hygiene

Vor dem Betreten der Sauna ist eine

Dusche obligatorisch, ebenso vor der Abkühlung im Tauchbecken.

## Intimsphäre

Eigentlich selbstverständlich sollte es sein, andere Leute nicht anzustarren. Ebenso fehlt am Platz ist es, mit dem Partner in der Sauna Zärtlichkeiten auszutauschen.

## Platz machen

Wird es eng in der Schwitzkabine, ist Rücksicht gefragt. Machen Sie neu angekommenen Gästen Platz.

## Verhalten im Ruhebereich

Für den Ruheraum gilt mindestens Handtuch- und Badelatschenpflicht. Lautes Telefonieren oder ausladende Picknicks passen hier nicht her.

## Darf in der Sauna gesprochen werden?

Während Regeln fürs richtige Schwitzen in jeder guten öffentlichen Sauna aushängen, gibt es keinen offiziellen Verhaltenskodex für den Saunabesuch. Oberste Regel ist für Etiketteberaterin Meike Slaby-Sandte Ruhe im Saunaraum. Über mehrere Bänke hinweg geführte laute Unterhaltungen sind tabu, höchstens Flüstern gehört zum guten Ton.



Ein finnisches Sprichwort rät, sich in der Sauna so zu verhalten wie in der Kirche. Wer hingegen während eines Aufgusses

die Saunakabine betritt und am Ende laut Beifall klatscht, outet sich als echter Sauna-Prolet.

## Der richtige Abstand

Neuzugänge, die sich grublos zwischen andere Saunagäste quetschen oder fremde Handtücher als Fußabtreter



Der finnische Abstand - in aller Ruhe

benutzen, machen sich ebenfalls wenig Freunde. "Eine Sauna ist ein sensibler Bereich, der viel Rücksichtnahme erfordert", betont Rolf-Andreas Pieper vom Deutschen Sauna-Bund. Deshalb sollte man "unsichtbare Reviere" achten und mindestens 30 Zentimeter Abstand von Umsitzenden halten. Ist es ohnehin schon voll, ist es unhöflich, sich auszubreiten. Völlig unangebracht sind ausladende Körperhaltungen wie breitbeiniges Sitzen. Aufregerpotenzial hat auch das weit verbreitete "Besetzen" von Liegen im Ruhebereich. Viele Saunabetreiber drohen damit, die Handtücher auf Liegen zu entfernen. Doch in der Praxis helfen solche Androhungen erfahrungsgemäß wenig.

Körperhygiene - nicht zu viel und nicht zu wenig

Ein Dauerbrenner unter Saunabesuchern sind Gäste, die ungeduscht ins Kaltwasserbecken springen. Wird darauf

verzichtet, hilft die beste Wasseraufbereitungsanlage nichts, wie Rolf-Andreas Pieper vom Deutschen Saunabund bemängelt. Generell ist Körperhygiene ein häufiger Aufreger beim Saunabesuch. Regelmäßiges Abduschen vor und nach dem Schwitzen sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. Übertriebene Körperpflege wie Beine rasieren oder Haare färben hat beim Saunabesuch allerdings nichts verloren.

## Peinliche Momente

Anders als in Finnland, im Mutterland der Sauna, sind hierzulande textilfreie (? Anm.) gemischte Saunen die Regel. Da sind unangenehme Situationen vorprogrammiert. Wer gerade Schweiß tiefend aus der Kabine kommt, reagiert sicher peinlich berührt, wenn ihm ein Kollege oder gar der Chef entgegen kommt. Etiketteberater empfehlen, in solch kritischen Situationen besser kurz zu grüßen als das Gegenüber zu ignorieren. Wem die Begegnung allerdings sichtlich unangenehm ist, der sollte ein längeres Gespräch vermeiden. Viele Frauen empfinden es allerdings generell als unangenehm, den Blicken fremder Männer ausgeliefert zu sein. Hierfür gibt es kein Patentrezept außer den Saunabesuch in Randzeiten zu legen, in denen wenig los ist oder einen Termin zu suchen, an dem eine reine Frauensauna angeboten wird.

## Zehn Saunafehler

Gelobt sei der Finne, dem die Uhr im Inneren alles das ersparen lässt, was die "Experten" hierzulande gar aus Besserwisserei, wie es scheint, den "Novizen" in Sachen "Sauna" in die Gemüter führen.

### Fehler 1) Zu langes Schwitzen

Beim Saunieren zählt das Wohlfühlen und es gibt keine exakt festgelegten Saunabadezeiten. Gehen Sie einfach nach ihrem Gefühl. Wenn Sie als Anfänger die Sauna nach kurzer Zeit wieder verlassen möchten, dann sollten Sie das machen. Regelmäßige Saunagänger werden sich im Schwitzbad sicher länger wohl fühlen. Grundsätzlich gilt aber, dass der Saunagang kurz, die Wirkung aber intensiv sein sollte. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. 8 bis 15 Minuten genügen dabei völlig. Setzen Sie sich die letzten beiden Minuten hin. So kann sich Ihr Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung gewöhnen. (Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)



(MN: Der Finne sitzt immer nur ganz oben. Ob Anfänger oder "Profi", immer nach Wohlfühlen, aber in der Tat, lieber kurz und kräftig.)

### Fehler 2) Keine Zeit lassen

Für den Saunabesuch ist Entspannung angesagt und Sie sollten Zeit mitbringen. Denn ein vollständiges Saunabad dauert mit Pausen rund zwei Stunden. Daher sollten Sie nie abgehetzt oder unmittelbar nach anstrengendem Sport saunieren, es könnte zu Kreislaufbeschwerden kom-

men. (Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)

(MN: Just nach einer Anstrengung tut die Sauna richtig gut. Vergiss die Zeit, mach nach Gefühl und entspann dich einfach. Ob eine halbe Stunde, eine oder zwei, dein Körper wird dir sagen, wann genug ist. Hör auf ihn!)

Fehler 3) Mit nasser Haut in die Sauna



Vor dem Saunagang geht's unter die Dusche. Das hilft, den Fettfilm auf der Haut zu entfernen. Danach sollten Sie sich gründlich abtrocknen. Denn trockene Haut schwitzt schneller als feuchte. Gönnen Sie sich vor der Sauna noch ein warmes Fußbad. Das fördert das Schwitzen noch zusätzlich. (Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)

(MN: Abtrocknen nach dem Duschen vor dem Saunagang ist mir fremd und eigenartig. Ich fühle mich mit nasser Haut pudelwohl und schwitze richtig ab.)

Fehler 4) Bei Krankheit in die Sauna  
Bei einem Saunabesuch werden Körper und Kreislauf durch die Hitze stark belastet. Das ist bei Gesunden prob-

lemlos, bei einem Erkrankten wird aber dem Körper benötigte Kraft für den Heilungsprozess entzogen. Daher sollte Saunieren bei chronischen Erkrankungen wie schweren Herz- und Lungenerkrankungen und Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion, Grippe und Fieber vermieden werden.

(MN: Das finnische Sprichwort sagt: "Wo Sauna, Teer oder Schnaps nicht helfen, da gibt es keine Heilung mehr!"

Fehler 5) Direkt unter die Dusche  
Gehen Sie nach der Sauna nicht direkt unter die Dusche oder ins Tauchbecken. Ihr Körper braucht jetzt Sauerstoff. Kühlen Sie sich an der frischen Luft ab. Danach können Sie sich mit dem Kneippschlauch abduschen, ins kalte Becken tauchen oder unter die Brause stellen. (Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)

(MN: Mein Körper braucht die Dusche gerade jetzt. Die aus den Poren ausgetriebenen Schlacke und der Schweiß gehören angetrocknet nicht auf meine Haut.)

Fehler 6) Keine oder zu kalte Fußbäder nach der Sauna

Nach einer Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohliges Wärmegefühl, denn der Körper kommt dadurch zum vollständigen Temperatúrausgleich. Überwinden Sie sich danach noch zu weiteren Kaltwasser-Schocks. Das trainiert die Blutgefäße besonders intensiv. So erhöhen Sie die Widerstandskraft Ihres Körpers gegen Krankheiten. (Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)

(MN: Verkomplizieren kann man alles.

Wer es mag, soll es machen. Ich habe es noch nie benötigt.)

## Fehler 7) Keine Ruhepausen

Legen Sie eine kleine Pause zur Erholung ein. Ihr Körper braucht das nach der Anstrengung zwischen Schwitzen und Kaltwasseranwendungen.

(Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)

(MN: Erst Schwitzen, dann duschen, dann ausruhen und etwas trinken. So machen wir es.)

## Fehler 8) Beim Saunabad trinken

Während des Saunabadens sollten Sie nichts trinken. Sonst geht die gesundheitliche Wirkung verloren. Lieber davor und danach genügend Flüssiges aufnehmen. (Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)

(MN: So sprach der "Gesundheitsapostel", was aber Quatsch nicht zum Schatz werden lässt. Wir trinken immer, wenn uns danach ist. Welch Entbehrung hab ich mir wohl seit Lebens zugemutet, trotz meines Sauwohlgefühls ohne in der Sauna zu verdursten.

## Fehler 9) Mehr als drei Saunagänge

Auch beim Saunagang gilt: Aller guten Dinge sind drei. Insgesamt sind drei Saunagänge hintereinander empfehlenswert. Doch mehr muss nicht sein, denn weitere Saunabäder führen nicht zu einer Steigerung der Wirkung und belasten den Kreislauf. (Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)

(MN: Ich wiederhole: Ob kurz oder lang, vergiss die Zeit, vergiss das Zählen, hör auf deinen Körper und alles wird gut. Du lernst es schneller als du denkst und wirst sehen wie dein Wohlbefinden steigt.

## 10) Sport nach der Sauna

Durch das Saunabaden fühlen Sie sich körperlich erholt und psychisch entspannt. Um diese Wirkung beizubehalten und den Kreislauf zu schonen, sollten Sie auf Sport nach der Sauna verzichten. Gönnen Sie sich lieber noch eine Massage. Sie steigert das Wohlbefinden noch zusätzlich. (Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V.)

(MN: Sport nach der Sauna! Gibt es diesen Unfug überhaupt? - Ich wäre nie auf die Idee gekommen!

## Kleine Mentalitätsunterschiede

Während das Saunabaden (Saunen, Saunieren) für den Finnen kein Phänomen darstellt, dessen Ausführungsart, das Warum, Wann, Wo und Wie, irgendwie überlegt werden müsste, sondern dessen Geist wie genetisch bedingt das Leben eines finnischen Individuums begleitet, sieht sich der nicht sachkundige, aber auch der fortgeschrittene, nicht ganz "abschlussichere" Deutsche einem Regelwerk entgegen, das möglichst fundiert die wohltuenden und umweltberücksichtigenden (andere Saunagäste) Modalitäten des Gesundheitsschwitzens dokumentieren will. Wie das "deutsche" Leben von Regeln, Arbeit und von Verkaufspreisen bestimmt wird, regelt zum großen Teil die Sauna das Leben der Finnen.

Ein Treff mit einem Deutschen auf der Straße könnte verbal auch wie folgt vonstatten gehen. Ich: "Hallo Eberhard, wie geht's dir?" Eberhard: "Hallo Maakuu (Markku)! - Muss ja! Arbeit, Arbeit, Arbeit! Aber alles geschafft für heute, und eingekauft, noch billiger als in der Wer-

bung gestern ...! -- Und bei dir?" Ich: "Saunaabend heute! Kannst mal gern auf'n Bier vorbeikommen!"

Das moralisch das Leben Erfüllende für die deutsche Seele ist oft die Bezugnahme auf eine Arbeitsleistung, denn dadurch werden andere Unzulänglichkeiten leichter weg argumentiert und neutralisiert. Der Finne ist nicht in der Lage, mit seiner Arbeit nur einen Zeh zwischen Tür und Angel seines Kontrahenten zu setzen, denn ein Gespräch darüber interessiert kaum einen. In einer Sauna, in der engen meditativen Sphäre des alles umschließenden alleinigen Welt wird gelegentlich das eine oder andere Wort auch in Sachen Arbeit (oder was davon noch übrig ist) erläutert.

## Finnische Saunadiplomatie

Ein Kapitel ganz besonderer Art in der finnischen Saunaphilosophie ist die Saunadiplomatie.

Besonders ausgeprägt und bekannt wurde sie in der Amtszeit von Präsident Urho Kekkonen, als er in den 60er-70er Jahren die große Neutralitätspolitik zwischen Finnland und der Sowjetunion mit den höchsten Sowjetführern in seiner Sauna nackt und frei von allen Hemmungen austarierte. Auch den Sowjets soll dies eine sehr angenehme Art zu verhandeln (und sich einen zu genehmigen) gewesen sein.

Genau so werden auch noch heute bei vielen finnischen Unternehmen Verträge

ausgehandelt und Vertragsabschlüsse gefeiert.

Ein deutscher Geschäftspartner, der zum ersten Mal nach Finnland kommt, um in einem Unternehmen Geschäftliches zu besprechen, mag es ungewohnt - vielleicht gar unangenehm - empfinden, wenn die Finnen ihn gleich am ersten Abend in die Sauna einladen, wo er und alle rund herum nackt in der Hitze schwitzen.

Für die Finnen ist die Sauna trotz des Geschäftlichen ein heiliger Ort, aber vielleicht gerade deswegen im Unterbewusstsein gerade prädestiniert dazu, aufrecht und mit Bedacht zu verhandeln. Eine Einladung in die Sauna auszusprechen ist für einen Finnen das Höchste, was er seinem Gast anbieten kann.

In einer privaten Sauna mit Nachbarn oder Freunden lästert man darüber, was momentan gerade einfällt:

Fischen, Reisen, Sport, Beziehungstratsch, Verbrechen und Skandale, um Un- und Todesfälle nicht zu vergessen.

Nur Männlein und nur Weiblein, beide separat für sich, alle

nackt und normal, innerlich befriedigt, mit jedem Aufguss einen Moment genießend, der die Sinne öffnet, auch betört, und unbewusst den Zustand einer heilen Welt ohne Lug und Trug entlockt, einen stillen Lebensmikrozyklus, den (vielleicht) nur der Finne für sich in der Weise verinnerlichen kann.



Ein Saunapalaver