

ERLEBEN

Finnen machen Dampf



Kein Volk schwitzt lieber als die Finnen. Wir haben drei Studenten aus Turku zu den schönsten Schwitzhütten der Schweiz begleitet.

TEXT: PETER AESCHLIMANN; FOTOS: SOPHIE STIEGER

«Alles in Ordnung, ich kann
meine Füße noch spüren»:
Liisa weiss, worauf es im kalten
Wasser ankommt.





Anna schwingt in der Seebadi Enge beherzt den Holzlöffel für den «Löyly». Die Sanduhr in der Sauna finden die drei wunderbarlich – und überflüssig.

«Bei uns ist Schwitzen ein sozialer Akt, die Sauna ein Ort, wo man sich austauscht.»

Matias Ketola

Was, zum Teufel, ist das?» Liisa Välkkyänen betrachtet das seltsame Ding an der Wand: ein stark taillierter Glaskolben auf einem Holzstück, die untere Hälfte gefüllt mit einer bläulich schimmernden Substanz, daneben die Zahlen 5, 10 und 15. «So etwas habe ich noch nie gesehen», sagt ihre Kollegin Anna Rinnevaara, die sich um den «Löyly», den Aufguss, kümmert. Sie taucht den Holzlöffel in einen Kübel und schleudert Wasser auf die heißen Steine. Es zischt und dampft, und der Duft von Sibirischer Fichte breitet sich im Raum aus. «Vermutlich eine Sanduhr», meint der Dritte im Bunde, Matias Ketola, der aufgestanden ist, um das

wunderliche Objekt aus der Nähe zu begutachten. Mit dem Zeigefinger dreht er es ganz vorsichtig um 180 Grad. Die drei Finnen lachen. In ihrer Heimatstadt Turku spielt Zeit keine Rolle in der Sauna. Man schwitzt so lange, wie es einem eben passt.

Jetzt reißt Anna die Tür auf: Seebad Enge am frühen Morgen, eine steife Bise bläst den Saunagängern ins Gesicht. Über dem See ist die Sonne aufgegangen und taucht das Ufer in orangefarbenes Licht. Zugedeckte Segelschiffe schaukeln in den sanften Wellen, ihr loses Tauwerk klimpert auf den Masten ein mystisches Hafenedelied. Aus der Ferne hört man das Brummen des Morgenverkehrs, der sich auf dem General-Guisan-Quai staut.



Im Saunaofen auf dem Biohof Schüpfenried brennt Holz. Den Finnen wird es nostalgisch ums Herz, und Matias ist begeistert: «So muss das sein!»



Liisa schlüpft aus den grünen Plastikschlarpen und tunkt ihren grossen Zeh ins Becken. Das Seewasser ist trüb und kalt, 15 Grad, irgendwo lacht eine Möwe. Einen kurzen Schrei später – auch Finnen frieren – ist sie ganz drin. Matias hält es am längsten aus, 40 Sekunden bestimmt. Anna versteckt ihre nassen blonden Zöpfe unter der Bademantelkapuze. «Dürfen wir wieder in die Sauna?», fragt sie. Der Ofen heizt zwar «nur» auf trockene 79 Grad, was für die Finnin, die erst ab 85 Grad so richtig Spass hat, eine leise Enttäuschung ist: «Aber immerhin.»

Wie ihre beiden Kollegen absolviert die 22-Jährige ein Austauschsemester an der Universität Zürich. An diesem Freitag im Herbst bilden die Wirtschafts-

studenten das Expertentrio auf einem Roadtrip zu drei besonders schönen Schwitzhütten: der Sauna im Seebad Enge in Zürich, der Sauna auf dem Biohof Schüpfenried bei Bern und der Basler Sauna am Rhy.

Das stumme Schwitzen ist den Finnen fremd

Auf den Namen Tonttu ist das Unternehmen getauft, das die Sauna am See betreibt. Wie der sagenumwobene Kobold, der in Finnland über die Sauna wacht. Um ihn nicht zu ärgern, soll man in seinem Reich weder fluchen noch schreien, heisst es. Er könnte sonst das Dach zum Rinnen bringen oder das Wasser für den Löyly zum Kochen. Dass aber in Saunas bloss geflüstert oder ganz aufs Sprechen verzichtet wird,

scheint eine hiesige Eigenart zu sein. «Puhuthan hiljaisella äänellä kiitos», steht auf einem Schild in der Sauna am See – bitte leise sprechen. «In Finnland ist gemeinsames Schwitzen ein sozialer Akt, die Sauna ein Ort, wo man sich austauscht», sagt Matias. Man besucht sie mit der Familie, Geschäftskollegen oder Freunden. Dann wird geschwätzt, philosophiert, getrunken und gelacht. Abkühlung holt man sich im See, im Schnee oder auch mit dampfender Haut auf dem Trottoir, an einem kalten Bier nippend.

Nach einem Chai im Café des Seebads mahnt die Fahrerin zum Aufbruch. Anderthalb Stunden dauert

die Reise im Minivan nach Uettligen bei Bern, wo der nächste Saunagang ansteht. Unterwegs erzählt Liisa von ihrem ersten Saunaerlebnis in der Schweiz. Ihr Vater arbeitete für kurze Zeit in Zürich und wollte die achtjährige Tochter mit in die Sauna nehmen. Doch im Alpamare hiess es: «Tut uns leid, sie ist zu

jung.» Der Einwand des Vaters, das Mädchen sei doch quasi in der Sauna geboren worden, half nichts.

Baut ein Finne ein Haus, beginnt er mit der Sauna. Zwei Millionen davon kommen auf rund fünf Millionen Einwohner. «In Finnland ist Sauna kein

Wellnessprogramm», sagt Anna, «sondern ein fester Bestandteil des Alltags.» Sauniert wird nach dem Eishockeytraining, bei der Lohnverhandlung oder vor dem Kinoabend. Und zwar das ganze Jahr über. An Weihnachten oder an Juhannus, dem Mittsommerfest im Juni, gehen die Verwandten gemeinsam in die Sauna, um einander Hiebe mit nassen Birkenzweigen zu verpassen. Es amüsiere sie, sagt Liisa, dass hierzulande eine «Saunasaison» existiere.

In öffentliche Saunas nur im Badekleid

Anna, Liisa und Matias saunieren nur im Familienkreis nackt. Wenn sie wie heute eine öffentliche, gemischte Sauna besuchen, tragen sie Badeanzüge. «Sauna hat definitiv nichts mit Erotik zu tun», sagt Matias – obwohl man selbstverständlich darin Sex haben könne. «Das wäre aber eine Sünde, denk an den Tonttu!», sagt Liisa und kichert auf der Rückbank.

Matias war ein Jahr alt, als ihn seine Eltern das erste Mal in die Sauna mitgenommen haben. Sie setzten ihn in ein kleines Holzbecken, das mit kühlem Wasser gefüllt war. Das Saunavirus ist er nie mehr losgeworden. Wenn sich der 24-Jährige in Finnland mit Freunden trifft, beginnt der perfekte Abend immer bei einem Bier in der Sauna.

Hinter dem Bremgartenwald überqueren wir die Aare und nehmen Kurs auf Uettligen. Auf einigen Feldern trocknet brauner Futtermais, daneben wei-

«In Finnland ist Sauna kein Wellnessprogramm, sondern ein fester Bestandteil des Alltags.»

Anna Rinnevaara



BioMed®

Das Magnesium für eine aktive Freizeit

- ✓ Trinkgranulat mit Magnesium, Kalium und Vitamin C
- ✓ Mit feinem Cassisgeschmack



Zur Nahrungsergänzung.
Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

det friedlich eine Kuhherde. Die Finnen machen Fotos mit ihren Handys. In den Dörfern verkaufen Bauern Eier und Most an kleinen improvisierten Ständen. Ein Bussard kreist hoch oben am blauen Himmel und hält Ausschau nach einer Maus. Die heile Welt riecht nach Miststock.

Die Sauna auf dem Biohof Schüpfenried ist ein umfunktionierter Bauwagen im Schatten einer alten Eiche: ein romantisches Provisorium. Geplant war ursprünglich eine Sauna direkt an der Aare, doch das Projekt scheiterte an den Auflagen der Berner Behörden. Das Empfangskomitee besteht aus zwei Eseln, Ziegen und Hunderten Hühnern. Betreiber Fritz Sahli hat schon angefeuert. «Mit Holz!», frohlockt Matias, als er den Kamin entdeckt. «So muss das sein!» Haben Finnen die Wahl, ziehen sie den Holzofen dem elektrischen Ofen vor. Die Hitze sei eine andere, sagen sie. Das Knistern und der betörende Duft wecken Erinnerungen ans Sommerhaus.

Wer oben sitzt, bestimmt die Temperatur

Der Kleider entledigt man sich geschwind im Freien. Und dann zischt es schon wieder. Liisa sitzt oben auf der Holzbank, deshalb schwingt nun sie die Kelle. Da die Hitze steige, sei stets diejenige Person für den Aufguss verantwortlich, die am meisten davon abkomme, erklärt sie. Das Thermometer übersteigt die 80 Grad. Das Resultat: Schweissperlen der Glück-

Sauna-Finnisch für Anfänger

Löyly (Aussprache: «löülü»):

Der Aufguss beziehungsweise der Moment, wenn Dampf die Sauna füllt und Luftfeuchtigkeit und Hitze am intensivsten spürbar sind. In Finnland gibt es keine professionellen Aufgiesser, die nach fixem Stundenplan die Sauna betreten und Wasser auf die heissen Steine schleudern. Für den Löyly ist diejenige Person verantwortlich, die zuoberst in der Sauna sitzt. Wie oft sie den Löffel schwingt, ist ganz ihr überlassen - in der Regel zischt es alle zwei Minuten.

Kiuas: Der Ofen, das Herz der Sauna. In der Stadt wird oft elektrisch, mit Öl oder Gas geheizt. Finnen bevorzugen aber die traditionelle Variante mit Feuer und Kamin, wie sie in die Saunas der Sommerhäuser eingebaut ist.



Kiulu: Holzkübel, in dem sich das Wasser für den Aufguss befindet. Während man hierzulande das Löyly-Wasser gern mit ätherischen Ölen anreichert, mögen es die Finnen am liebsten natürlich.

Vihta (Vasta in Ostfinnland): Bündel aus Birkenzweigen, mit dem man sich gegenseitig sanft auspeitscht, um die Blutzirkulation anzuregen. Riecht gut und soll auch gut für die Haut sein.

Tonttu: Kobold, der in der Sauna wohnt und zum Rechten schaut. Mag nicht: Fluchen und Schreien. Mag: Löyly. Stets etwas Wasser im Kiulu übrig lassen, damit der Tonttu nach Dienstschluss auch noch in den Genuss kommt.

Einfach energiebewusst.

Schnapp Dir die Energiefresser und werde zum Held!

www.energie-fresser.ch

JETZT MITMACHEN
UND PREISE
IM GESAMTWERT
VON CHF 8000.-
GEWINNEN!



Einfach ALDI.





In Basel ist der Rhein die grosse Attraktion – auch nach dem Saunagang. Zum Abschluss zischt das Expertentrio ein Bier aus der Heimat.



«Ich hätte nie gedacht, dass mich eine Sauna noch überraschen könnte.»

Matias Ketola

seligkeit. Zisch. Keine Spur von peinlicher Zurückhaltung, wie sie in Schweizer Saunas oft zu sehen ist: Wer in Finnland den Löffel hat, ist Herr über Hitze und Luftfeuchtigkeit. Und wieder: zisch. Mit jedem Löyly steigt die Begeisterung über den Ofen. Ihre Eltern hätten in ihrem Sommerhaus das gleiche Modell, sagt Anna. Der Ofen sei mindestens 100 Jahre alt. Nur die Steine müssten regelmässig gewechselt werden. Die Fenster beschlagen, doch Liisa schaufelt munter weiter. Jetzt sei es wie in Finnland, sind sich die drei Experten einig: heiss und feucht.

Für Abkühlung sorgt danach eine mit eiskaltem Grundwasser gefüllte Wanne vor dem Wagen. «Alles in Ordnung», sagt Liisa, nachdem sie sich als Erste hineingesetzt hat, «ich kann meine Füsse noch spüren.» Dieser Pragmatismus ist typisch für die Finnen. Schweigen sie, hat das nichts mit Introvertiertheit oder einer depressiven Verstimmung zu tun, sondern mit

Effizienz. Ihre Sprache kennt kein Wort für «Bitte», Smalltalk ist ihnen ein Graus. «Wir reden nicht mit Leuten auf der Strasse», sagt Liisa. In der Hinsicht hätten sie viel Ähnlichkeit mit den Zürchern. «Nur «Grüezi» sagen wir nicht.»

Aussen Jurte, innen wie im Luxus-Spa

Ein paar frisch gemachte Sandwiches, Bioäpfel und Spitzbuben später erreicht der Roadtrip die letzte Destination: Basel. Die Sauna am Rhy befindet sich in einem 100-jährigen Flussbad, einer imposanten Stahlkonstruktion am steil abfallenden Ufer des Rheins. Gleich gegenüber wächst der Roche-Turm der Architekten Herzog und de Meuron in die Höhe. Weiter flussabwärts die Wettsteinbrücke, die beiden Spitzen des Münsters und das Riesenrad der Herbstmesse: ein Postkartenidyll. Auf dem oberen Deck des Flussbads haben die Betreiber der Sauna drei Jurten aufgebaut, die aussehen wie vom Künstlerpaar Christo und Jeanne-Claude in weisses Tuch gehüllte Muffins. In den Zeltbauten gibts Tücher, Flipflops, frische Früchte und warmen Tee, einen geheizten Massagetisch und einen gemütlichen Ruheraum mit weichen Liegen und Kissen, in dem es nach Eukalyptus duftet. Wie im Luxus-Spa, staunen die Finnen. In ihrer Heimat ist Sauna ein ebenso rustikales wie unkompliziertes Massenphänomen. Nun geniessen sie das Drumherum, wie es in Basel praktiziert wird, trotzdem. «Ich hätte nie gedacht, dass mich eine Sauna noch überraschen könnte», sagt Matias und verschwindet in der nostalgischen Umkleidekabine.

Jeden Tag kommen 30 bis 40 Gäste hierher. Für Mitbetreiber Daniel Keller bedeutet das im wahrsten Sinne des Wortes schweisstreibende Arbeit. Jede halbe Stunde macht er einen Aufguss und verteilt, ein Handtuch über dem Kopf schwingend, die heisse Luft im Raum wie ein feuerspeiender Gott der Antike. Anfängliche Skepsis weicht Begeisterung. Es fühle sich grossartig an, meint Matias. «Vielleicht sollten wir diese Prozedur importieren.»

In Finnland müssen Saunas 30 Meter vom Ufer entfernt stehen, damit das Landschaftsbild nicht zu sehr beeinträchtigt wird. In Basel wartet Abkühlung in kürzerer Distanz. Eine Treppe führt hinab zum 13 Grad kalten Rhein. «Lass dich nicht fortreiben!», ruft Anna Matias zu, der sich mutig ins Nass stürzt.

In dicke Bademäntel gehüllt, sitzen die drei Finnen anschliessend auf einem hölzernen Deck am Rhein, trinken finnisches Bier und blinzeln in die Sonne. Turku ist 2000 Kilometer weit weg. Seit ihrer Ankunft in Zürich im September seien sie nie mehr in einer Sauna gewesen, hatten sie am Morgen gesagt. Sie haben für Prüfungen gelernt, waren wandern, am Oeschinensee, auf der Riederalp oder im Tessin. Und sie haben wilde Partys gefeiert an der Zürcher Langstrasse oder in ihren Studentenbuden. Dass ihnen dabei etwas gefehlt hat, ist ihnen erst heute bewusst geworden. «Wenn ich wieder zu Hause bin», sagt Liisa, der nun fast die Augen zufallen, «werde ich eine Woche lang nur in die Sauna gehen.» Anna und Matias prostern ihr zu: «Kippis!» 🍷

Wo sich Finnen in der Schweiz (fast) wie zu Hause fühlen



Die Sauna beim Hafen Enge ist eine Oase der Ruhe mitten in der hektischen Stadt. Es gibt drei Kabinen, eine nur für Frauen. Abkühlung findet man im Nichtschwimmerbecken im grossen Freiluftbereich oder direkt im Zürichsee. Im Saunacafé gibts frische Suppe, Kuchen und finnisches Bier.

Finnenfaktor: Nähe zum See, rustikale Architektur, Birkenrutenritual am Samstag. Sauna am See, Mythenquai 9, Zürich www.tonttu.ch/wp/sauna



Auf einer malerischen Wiese auf dem Biohof Schüpfenried, 20 Busminuten von der Stadt Bern entfernt, steht dieser Bauwagen mit integrierter Sauna. Gleich daneben weiden Ziegen, im Hofladen gibt es frischen Most und feine Sandwiches. Reservationen kann man online vornehmen.

Finnenfaktor: Ein einfacher Holzofen sorgt für Sommerhausstimmung. Sauna auf dem Biohof Schüpfenried, Uetligen www.schuepfenried.ch



Welch ein Gegensatz: hier eine gemütliche Jurte mit knisterndem Feuer in der 100-jährigen Flussbadi und gleich gegenüber der 178 Meter hohe Roche-Tower. In der Sauna am Rhy gibt es verschiedene Aufgüsse mit natürlichen Essenzen. Nach der Abkühlung im Rhein gehts in die Ruhejurte oder auf den geheizten Massagetisch.

Finnenfaktor: heisse 90 Grad in der Sauna. Sauna am Rhy, St.-Alban-Rheinweg 195, Basel www.sauna-am-rhy.ch

Tut gut.

Burgerstein Vitamine

