

# „Löyly“ statt Aufguss-Show

Während die Sauna in Finnland alltäglich ist, wird ihr Besuch in Deutschland **meist groß inszeniert**

VON THOMAS PATERJEY

**Berlin.** Die finnische Saunakultur ist etwas ganz Besonderes: Seit fünf Jahren zählt die Unesco sie zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit. Mit den Aufguss-Shows, wie sie viele Deutsche aus hiesigen Wellness-Welten kennen, hat sie aber rein gar nichts zu tun, sagt Alexander Lembke. Der 49-jährige Deutsche, der aus Wernigerode im Harz stammt, arbeitet als Heizer in der ältesten öffentlichen Sauna Finnlands, der „Rajaportin-Sauna“ in Tampere. Für seine Verdienste zum Erhalt der originalen Saunakultur wurde Lembke im Jahr 2024 als erstem Nicht-Finnen von der Gilde der Saunameister der Ehrentitel „nationaler Saunameister“ verliehen.

**Herr Lembke, jetzt im Winter sehnen sich viele Deutsche nach einem Saunabesuch, während man bei Ihnen in Finnland das ganze Jahr über saunieren geht. Warum sind die Finnen so verrückt nach Sauna?**

Für die Menschen hier gehört die Sauna ganz einfach zu ihrem Alltag dazu. Es gibt eine sehr, sehr lange Tradition, das spiegelt sich auch in der Kultur des Landes: Es gibt Volkslieder und Gedichte über die Sauna. Früher wurden Menschen in der Sauna geboren, die Toten in der Sauna gewaschen, aufgebahrt und verabschiedet. Da die Menschen hier in Finnland viel mehr mit den Jahreszeiten leben, hat jeder Feiertag seine eigene Saunatraktion. Ich selbst gehe jeden Tag in die Sauna. Tatsächlich kann man mit der Hitze viel besser umgehen. Hier in Tampere ha-

ben wir eine große Auswahl, in der Region gibt es rund 70 öffentliche Saunen.

**Sie kritisieren, dass Saunen in Deutschland sich mit Aufguss-Shows inszenieren, aber kein bisschen „Löyly“ haben. Was ist das genau?**

In 143 Sprachen kennt man das finnische Wort Sauna – ein heißer Raum, in dem man schwitzt und dass das dann gut für die Gesundheit ist. Das Wort Löyly kennt man außerhalb Finnlands hingegen kaum. Beides gehört jedoch zusammen. Vermutlich liegt das daran, dass sich viel schwerer fassen lässt, was mit Löyly gemeint ist. Das Wort hat viele Bedeutungen und lässt sich nicht übersetzen. Zum einen ist Löyly der Wasserdampf. Das Wort bezeichnet auch den Geist der Sauna. Im finnischen Volksglauben hält dieser Geist alle Menschen am Leben. Wenn Löyly den Menschen verlässt, dann ist er tot, und dann atmet er nicht mehr. Auch eine Sauna muss atmen können. Die meisten deutschen Saunen atmen nicht. Und dann kannst auch du dort nicht richtig atmen.

**Liegt das daran, dass Saunen in Deutschland falsch gebaut sind?**

Wenn man in einer deutschen Sauna auf der untersten Ebene sitzt, hat man die Steine oft auf Kopfhöhe. Dann hast du kalte Füße und einen heißen Kopf. Oft ist das ein Temperaturunterschied von 25 Grad und mehr. Das macht gar keinen Sinn, und deutsche Saunen sind viel zu hoch konstruiert: Wenn man unten sitzt, hat man noch zwei, drei, vier Meter Luft über dem



Ganz viele Unterschiede: Ein Besuch in der Sauna in Finnland hat nur wenig mit dem Gehabe in Deutschland zu tun.

FOTO: HUUM / UNSPLASH

Kopf. Hier verschwendet man sehr viel Energie. Um die Sauna halbwegs energieeffizient zu machen, findet kein Luftaustausch statt. Die Sauna ist ein abgeschlossener Raum. In dem sammelt sich das CO<sub>2</sub>, was zu Beklemmungsgefühlen führt, Herzrate und Puls steigen an.

**Was machen die Finnen besser?**

In Finnland sitzt man mit den Füßen immer über der obersten Schicht der Saunasteine. Daher ist der Temperaturunterschied zwischen Kopf und Füßen gering. Optimal sind circa 15 Grad. Und zudem ist der Raum so konstruiert, dass es immer ein gutes Löyly gibt. Das Minimum ist, dass das gesamte Luftvolumen sechs- bis siebenmal pro Stunde vollständig ausgetauscht wird. In finnischen Saunen atmest du im Idealfall erhitzte Frischluft ein. Das Hauptproblem in Deutschland ist, dass es

keine gute Luftzirkulation gibt. Und dann kommen leider auch noch diese Chemikalien dazu.

**Gibt es die Aroma-Öle in Finnland gar nicht?**

Man kann die hier schon kaufen, vor allem am Flughafen im Souvenirshop. In den öffentlichen Saunen sind die Öle verboten. Aus gutem Grund, denn von den Schadstoffen, die bei ihrer Anwendung entstehen, sind sie schlicht und einfach hochproblematisch. Das sind thermale Zersetzungsprodukte, die entstehen, wenn das Öl-Ethanol-Wassergemisch auf die Saunasteine gegossen wird, unter anderem Formaldehyd.

**In Finnland werden Saunen oft mit echtem Feuer beheizt. Gehört das dazu?**

In Finnland gibt es ganz unterschiedliche Saunafahrungen: die elektrische Sauna, die holzbeheizte Sauna, die Rauchsauna. Es gibt die kleine Sauna im Wald und die große am See, und es gibt ganz viel dazwischen. Was es in Finnland übrigens nicht gibt, ist die „original finnische Trockensauna“, die viele aus deutschen Saunalandschaften kennen.

**Warum ist in Finnland jeder Saunabesucher für den Aufguss mitverantwortlich?**

Die finnische Sauna ist etwas sehr Demokratisches. Ein fester Stundenplan für einen Aufguss wäre in Finnland undenkbar, genauso wie die Sanduhr an der Wand. Oder dass man sich ein verrückt großes Handtuch mitbringen muss, auf dem man sitzt. Solche starren Regeln gibt es hier nicht. Während in Finnland einfach alle in der Sauna sitzen und

sich entspannen, tritt in Deutschland ein sogenannter Saunameister in die Mitte und zieht die ganze Aufmerksamkeit auf sich. In dem Moment kreiert man eine Hierarchie. In der Sauna sollte es doch vielmehr um Löyly gehen.

**Wie teuer ist ein Saunabesuch in Finnland?**

Der ist sehr viel günstiger als in Deutschland. Sauna muss hier für jeden zugänglich sein. In Deutschland ist der Saunabesuch hingegen etwas Besonderes, weil die Halbtageskarte oder Tageskarte 20 Euro, 30 oder noch mehr kostet. Wenn man so viel Geld bezahlt, will man fünf, sechs Stunden lang etwas geboten bekommen, und daher gibt es dann diese Aufguss-Shows, in denen zum Beispiel Rotkäppchen und der Wolf die Sauna betreten. Das ist in Finnland ganz anders.

**Können Kinder denn schon mit in die eigentliche Sauna kommen?**

Freunde von mir haben ihr Baby zwei Wochen nach der Geburt mit in die Sauna genommen. Natürlich geht man dann nicht nach ganz oben und bleibt nicht 15 Minuten drin. Aber fürs Gefühl setzt man sich einmal für eine halbe Minute oder eine Minute rein. Studien haben gezeigt, dass es auch für Kinder gut ist, zu saunieren. Wer mehrmals in der Woche in die Sauna geht, profitiert von den Langzeiteffekten. Dann hilft das Saunieren gegen Demenz und Alzheimer, senkt deinen Blutdruck, stärkt dein Immunsystem. In Finnland gewöhnen sich die Kinder schon früh an die Sauna.

**Nordmannstannen**  
hier gewachsen und täglich frisch geschlagen  
ab 05. Dezember 2025

ab 10,00 EUR

Unsere Nordmannstannen  
regional, frisch & absolut fotogen  
perfekt für dein Wohnzimmer  
und ohne Nadeldrama

**BLUMENHOF**  
in Hattorf

Plantage 86 - 38444 Wolfsburg/Hattorf - Tel. 05308-708686 - wolfsburg@villmann-allertal.de