

**HEYNE <**



KATJA PANTZAR & CARITA HARJU

# Saunadampf und Kältekick

Das finnische Geheimnis für  
ein glückliches, gesundes Leben

*Aus dem Englischen übersetzt von Karin Weingart*

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel *The Power of Hot and Cold*  
bei Yellow Kite / Hodder & Stoughton, UK.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach  
bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorinnen und  
der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt  
aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie  
im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und  
Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und

Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Jede unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 10/2025

Copyright © 2024 by Katja Pantzar & Carita Harju

Originally published in 2024 by Yellow Kite / Hodder & Stoughton, UK.

German language edition published by agreement with Katja Pantzar and  
Carita Harju and Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2025 by Wilhelm Heyne Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München,

unter Verwendung von Motiven von © EyeEm Mobile GmbH/iStock/

Getty Images Plus, © hannurama/iStock/Getty Images Plus, © Anton Pentegov/

iStock/Getty Images Plus und © littlelie/iStock/Getty Images Plus

Illustrationen Innenteil: Christl Glatz, Guter Punkt, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70515-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Für alle starken Frauen, denen Sauna und See,  
heißer Dampf und kaltes Wasser zu Lebensfreude,  
Wohlgefühl und Gemeinschaftsgeist verhelfen.*



»Schon seit Jahrhunderten bedienen sich die Finnen der Kraft von Hitze und Kälte, um ihr Wohlbefinden zu verbessern, die Gesundheit zu fördern und ihren Charakter zu stärken. Wir glauben schon seit jeher, dass der in der Sauna entstehende Schweiß den Körper von innen heraus reinigt. Und sich zum Abkühlen im Schnee zu wälzen oder ein Eisbad zu nehmen, ist nach dem heißen Dampf der beste Weg, Geist und Körper so zu erfrischen, dass man sich wie neu geboren fühlt.«

**Saija Silén, Kulturerbe- und Saunaexpertin**







# Inhalt



Vorwort .....	11
Einführung .....	15
1 Die Basis: Dampf fürs Leben .....	33
2 Manche mögen's kalt: Winter-Badekur für die Psyche .....	65
3 Heilsamer Dampf: der gute Geist der Sauna .....	87
4 Kontrasttherapie: Superkraft für starke Frauen ..	119
5 Ab in die Natur: am besten in Gesellschaft .....	139
6 Hygge auf finnische Art .....	163
7 Besondere Menschen: Inspiration und Bedenkenswertes .....	185
Weitere Informationen .....	193
Schauplätze heiß-kalter Erfahrungen in Finnland, die einen Besuch wert sind .....	193
Wintersaunatour in Finnlands Südosten .....	201
Nützliche Websites .....	203
Finnisches Sauna- und Kaltwasserbad- Vokabular .....	205

Anmerkungen .....	207
Literatur und Filme .....	211
Über die Autorinnen .....	217
Dank .....	219

# Vorwort



Lichtstrahlen fallen durch das Fenster der Sauna. Wir sitzen auf den Holzbänken, aalen uns in der Hitze und geraten ordentlich ins Schwitzen, bevor wir ins Freie laufen und einen Sprung ins kalte Nass wagen.

Für alle, die mit der herrlichen Verbindung aus Hitze und Kälte nicht vertraut sind, hört sich das unter Umständen komisch an. Und so fragst du dich vielleicht, warum man sich derart extremen Zuständen aussetzen sollte. Dabei ist die Antwort ganz einfach: Die finnische Kontrasttherapie – die Krönung einer heißen Dampfsaunasitzung mit einem Eisbad – heilt fast alle geistigen, körperlichen und seelischen Beschwerden.

Wir, Carita und Katja, haben uns zusammengetan, um ein Buch über diese Kontrasttherapie zu schreiben, weil sie überall auf der Welt boomt. Und weil es an Faktenwissen über die echte finnische Sauna und das Kaltwasserbaden fehlt. Nicht zuletzt aber auch, weil auf Social Media und an anderen Stellen so viele Falschinformationen kursieren.

Carita, eine der führenden Saunaexpert\*innen Finnlands, lebt in Jyväskylä und ist die Gründerin des internationalen Business-Networks Sauna from Finland. Da es zu ihrem Job gehört, für die Aufrechterhaltung von Authentizität, Qualität und Sicher-

heit der Dampfbäder in Finnland zu sorgen, hat sie wahrscheinlich schon so viele Saunen gesehen und besucht wie kaum jemand sonst.

Katja, die in Kanada aufgewachsen ist, lebt heute als Journalistin und Autorin in Helsinki. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die Aufklärung einer internationalen Leserschaft über die Freuden und Fakten des Eisbadens sowie den nordischen Lebensstil. Ihr erstes Buch zu diesem Thema wurde in 24 Sprachen übersetzt.

Ich, Katja, fungiere auf den folgenden Seiten als gemeinsame Stimme für Carita und mich; ich werde von uns persönlich erzählen und dich ganz nah an die Kontrasttherapie heranführen. Auch über ihre tiefreichenden kulturellen Wurzeln komme ich zu sprechen und natürlich über ihre gesundheitsfördernden Wirkungen, die von einem besseren Zustand der Psyche über ein Gefühl der Zugehörigkeit bis hin zu einem gesünderen Stoffwechsel und erhöhter Fitness des Herz-Kreislauf-Systems reichen.

Neben Expertenratschlägen, Tipps und praktischen Informationen findest du in diesem Buch auch inspirierende Geschichten von Menschen und Orten, die eng mit dem finnischen Lebensstil rund um Sauna und kaltes Wasser verbunden sind.

Wir erklären, warum die Kontrasttherapie genau die richtige Antwort auf viele unserer heutigen Beschwerden ist, ob diese nun auf unsere vorwiegend sitzende Lebensweise zurückzuführen sind oder auf die Herausforderungen des Alltags. Denn der Wechsel von Hitze und Kälte kann Geist und Seele beflügeln und die Stressresistenz erhöhen; zudem bietet er viele weitere Vorteile, die ein aktives Leben und die Verbundenheit mit der Natur fördern.

Nicht zuletzt ist die Kontrasttherapie auch Teil dessen, was die Menschen in Finnland – die sich immer wieder auf Platz eins des UN-Weltreports der glücklichsten Bevölkerungen wiederfinden – resilient, zufrieden und gesund erhält, ganz unabhängig davon, was ihnen das Leben zumuten mag.



# Einführung



Die Idee von heiß-kalten Wechselbädern geht bis ins alte Rom zurück. Doch die Finnen gehörten zu den Ersten, die neben heißen Saunabädern auch im kalten Winter schwimmen gingen oder sich im Schnee wälzten.

Heute ist beides fester Bestandteil eines jahrhundertealten Baderituals.

In dem Maße, in dem sich die Kontrasttherapie über den ganzen Erdball verbreitet hat, sind zahlreiche auf zahlende Kundschaft orientierte Varianten des Eisbadens entstanden, die allerlei Equipment voraussetzen, wie etwa Badewannen oder spezielle Kühltruhen voller Eiswürfel, Kältekammern oder sogar kostspielige kühlende Nebelduschen. Was von der bloßen Natur, also von Teichen, Seen, Flüssen oder dem Meer, sehr weit entfernt ist. Dasselbe gilt für das gesamte heute angebotene Spektrum rund um das Thema Sauna, das von tragbaren Schwitzkabinen bis hin zu Infrarot-Saunadecken reicht.

Die Kontrasttherapie fügt sich nahtlos in den derzeit herrschenden Megatrend Wellness ein, weltweit ein riesiges Geschäftsfeld, das dem *Global Wellness Institute* zufolge im Jahr 2022 einen Umsatz von 5,1 Billionen Euro erwirtschaftete. Den Schätzungen dieser gemeinnützigen Organisation nach dürfte

er bis 2027 auf 7,8 Billionen anwachsen, was in etwa dem doppelten Bruttoinlandsprodukt Deutschlands entsprechen würde.<sup>1</sup>

## Die finnische Sauna

Für viele mag eine Sauna der reine Luxus sein, doch für die Finn\*innen stellt sie einen entscheidenden Bestandteil des Alltagslebens dar, einen Grundstein ihrer Kultur. Was man nicht zuletzt daran erkennen kann, dass auf eine Bevölkerung von gerade mal 5,6 Millionen Menschen mehr als drei Millionen Saunen kommen – das entspricht dem höchsten Pro-Kopf-Verhältnis weltweit. Fast in jedem Gebäude, ob Wohnhaus, Sporthalle, Schwimmbad, Hotel oder Bürokomplex gibt es mindestens eine. Deshalb dürfte es auch nicht weiter überraschen, dass »Sauna« eines der ganz wenigen finnischen Wörter ist, die Eingang in den internationalen Sprachgebrauch gefunden haben.

Über die Geschichte der finnischen Sauna ist im Einzelnen zwar nur wenig bekannt, jedoch wissen wir, dass ihre Anfänge etwa zehntausend Jahre zurückreichen. Die prähistorischen Saunen waren extrem einfach: Sie bestanden nur aus einer Vertiefung im Erdboden, in deren Mitte sich eine Feuerstelle befand, und einem aus den Stämmen junger Bäume gebauten Dach. Doch dauerte es buchstäblich Jahrtausende, bis sie sich allgemein durchgesetzt hatten.

Auch in anderen Kulturen, zum Beispiel in Japan und der Türkei, waren bestimmte Arten von Dampfbädern bekannt, zum Teil sogar schon sehr lange. Doch für die nationale finnische



Identität ist die Sauna von zentraler Bedeutung – und das jetzt bereits seit mehr als zweitausend Jahren. Im Zyklus des Lebens kamen ihr früher eine Vielzahl verschiedener Funktionen zu. In den kalten Monaten etwa diente die Sauna als Waschhaus; aufgrund der sterilen Bedingungen, die darin herrschten, wurden dort Kinder zur Welt gebracht und Kranke geheilt; und schließlich bot sie einen heiligen Raum zur Vorbereitung der Toten auf ihre letzte Reise.

Heute trifft man nur noch selten auf Finn\*innen, die in einer Sauna geboren wurden. Nach wie vor gilt sie jedoch als Apotheke der Armen, nicht zuletzt aufgrund der ihr zugesprochenen anti-infektiösen und bei vielen Beschwerden heilsamen Wirkung.

Im Lauf der Zeit hat sich die Sauna zu dem entwickelt, als das wir sie heute kennen: einem Ort, an dem wir alles Mögliche ausschwitzen, uns entspannen und einander begegnen können. Und zu einem Ort, an dem alle genauso akzeptiert werden, wie sie eben sind.

Auch formell anerkannt wurde die Bedeutung der finnischen Sauna 2020, als die UNESCO sie in die Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufnahm. Darin würdigt die Organisation Ausdrucksformen menschlichen Daseins, die angesichts zunehmender Globalisierung zum Erhalt von kultureller Diversität und auf Gegenseitigkeit beruhendem Respekt vor anderen Lebensweisen beitragen.

## Die Saunahauptstadt der Welt

An einem sonnigen Tag Anfang März wird Tampere, die drittgrößte Stadt Finnlands, von einer dünnen Schneeschicht bedeckt. Ein Kälteeinbruch im Frühling ist in den nordischen Ländern keine Seltenheit, und in Finnland hat man sogar ein eigenes Wort für die plötzliche Rückkehr des Winters: *takatalvi*.

Doch glücklicherweise ist die Wärme ja fast überall in greifbarer Nähe – in Form der Sauna, des typisch finnischen Dampfbades. Und das ziemlich entspannte Tampere, aufgrund seiner Rolle eines Industriezentrums früher als Manchester des Nordens bekannt, ist auch die Saunahauptstadt der Welt. Hier, im Herzen der Finnischen Seenplatte, gibt es an die 55 öffentliche Saunen, darunter alles von hip bis historisch, inklusive einer der vermutlich ältesten Schwitzstuben des Landes, die bereits seit 1906 in Betrieb ist.

Carita und ich treffen uns im Stadtzentrum, unterhalb der Tammerkoski-Stromschnellen, wo der schottische Unternehmer James Finlayson in den Zwanzigerjahren des 19. Jahrhunderts seine legendäre Baumwollfabrik gründete. Und zwar in einem modernen Komplex namens Kuuma (»heiß«), der Schwitzen, Schwimmen, Speis und Trank bietet.

## Weit verbreitete Missverständnisse

Hier sind wir in der Rauchsauna, auf die verschiedenen Saunatypen gehen wir noch näher ein. Jetzt greift Carita zur Schöpfkelle und gießt Wasser auf die heißen Steine des Saunaofens, um *löyly* zu erzeugen oder zu »werfen«, wie man in Finnland sagt, den weichen, warmen Wasserdampf, der von ihnen aufsteigt.

Während wir es uns gemütlich machen, lachen wir über die weit verbreiteten kulturellen Missverständnisse in Sachen Sauna, denen wir schon so oft begegnet sind: dass es dabei irgendwie um Sex ginge oder dass man beim Schwitzen, um optimale Ergebnisse zu erreichen, strenge Regeln einhalten müsse wie feste Zeiten und spezielle Temperaturen.

»In der Sauna lernst du, auf deinen Körper zu hören, und bleibst genauso lange drin, wie es sich für dich gut anfühlt«, sagt Carita. »Niemand schreibt einem da irgendetwas vor. Das dürfte für alle, die nicht in diese Kultur hineingeboren wurden, die größte Überraschung sein, angesichts der vielen von allerlei Zahlen und Messwerten geprägten Wellnessmethoden und Fitnessprogramme, die heute in der Welt so kursieren.«

Für Fremde werfen Saunen viele Fragen auf, zum Beispiel, was die Nacktheit angeht. Ich weiß noch: Als ich vor vielen Jahren nach Finnland gezogen bin, habe ich auch eine gewisse Zeit gebraucht, bis ich mich daran gewöhnt hatte, unbedeckt in die Frauensauna zu gehen.

In Finnland dreht sich alles darum, das Saunaerlebnis für alle so angenehm zu gestalten wie nur irgend möglich. Niemand

wird gezwungen, irgendetwas zu tun, was er oder sie nicht tun möchte. Und wenn sich jemand lieber in ein Badetuch hüllt, weil es sich besser anfühlt, spricht absolut nichts dagegen.

Für Carita, die die Sauna von klein auf gewohnt ist, tragen die wohligen Dampfbäder entscheidend zur Förderung ihrer Superkräfte bei. Denn wie Millionen anderer Finn\*innen pflegt auch sie mithilfe des Schwitzbads Geist, Körper und Seele.

»In der sanften Hitze der Sauna können wir uns den kleineren und größeren Herausforderungen des Lebens widmen. Während wir uns körperlich und geistig entspannen, schweigen wir zusammen oder unterhalten uns über alles, was uns im Kopf herumgeht. Die Ruhe verhilft uns zu Zufriedenheit in und mit der Gegenwart. Nach einem Saunabesuch wirkt die Welt auf mich immer wie ein besserer, überschaubarerer Ort«, fügt Carita hinzu.

Während wir auf den unteren Bänken der Sauna sitzen, wo es nicht ganz so heiß ist wie weiter oben, bewundere ich die Sitzunterlage, die mir Carita geschenkt hat. Sie hat die Größe eines Geschirrtuchs und besteht aus hochwertiger Baumwolle in schwarz und grau; verziert ist sie mit einem Muster aus Birkenbäumen, die zu den Natursymbolen Finnlands gehören. Die Birke symbolisiert Gesundheit und Stärke und galt früher als Verbindungsglied zwischen Leben und Tod.

Caritas Geschenk hat aber noch eine andere Bedeutung, denn es stellt eine sehr viel nachhaltigere Alternative zu den Einweg-Unterlagen dar, die in öffentlichen Saunen sonst oft ausgegeben werden, und soll einen ein ganzes Leben lang begleiten.

## Regeln in Sachen Nacktheit

Das Thema Nacktheit nehmen die Finninnen und Finnen sehr ernst. Deshalb darfst du dich in der Sauna gern in ein Handtuch wickeln, wenn du magst. Jede Sauna hat ihre eigene Hausordnung, und Regeln, die überall gelten, gibt es keine. Geschwitzt wird jedoch meistens getrennt: zu bestimmten Zeiten die Frauen, zu anderen die Männer. In gemischten Saunen trägt man oft Badesachen oder andere angemessene Kleidung.

## Das kalte Bad

Nach etwa fünf oder zehn Minuten gehen wir raus auf die Veranda und schauen uns den kleinen Pool an, der in den »Heiligen« Pyhäjärvi-See eingelassen ist (den »Heiligen« See).

Im Unterschied zu Carita, der geborenen Botschafterin für den heißen Dampf, bin ich Feuer und Flamme fürs kalte Wasser. Und wie! Nachdem ich mich in der Sauna aufgewärmt habe, bin ich nun zum Eisbad bereit. Daran habe ich mich gleich nach meinem Umzug aus Kanada gewöhnt. Denn um die Laune zu heben, gibt es für meine Begriffe nichts Besseres, speziell in den dunklen, leicht deprimierend wirkenden Wintermonaten. Sobald ich nicht mehr täglich mein kaltes Bad nehmen kann, be-

ginnt es mir sowohl mental als auch körperlich schlechter zu gehen. Meine Freude an der Sauna beruht zu einem Großteil auf der Liebe zur Kälte – und auf dem Rausch der Glücksgefühle, der Euphorie und Ruhe, die die Kombination von Heiß und Kalt mit sich bringt.

Stufe für Stufe begeben sich mich ins Wasser, dessen Temperatur zu dieser Jahreszeit Anfang März bei etwa zwei Grad Celsius liegt. Dann schwimme ich eine kleine Runde, nicht länger als zwei Minuten. Carita sieht mir von der Veranda aus zu, denn sie geht bei solchen Temperaturen nicht ins Wasser – *noch* nicht. Doch eines der Ziele, die wir uns gemeinsam gesetzt haben, besteht darin, sie nach und nach ans kalte Wasser zu gewöhnen – und an den Kontrast zur Hitze der Sauna.

Zu diesem Zweck klettert sie nun vorsichtig einige Stufen hinab, bis sie knietief im Wasser steht und angesichts des Kälteschocks in gellendes Lachen ausbricht.

Beim nächsten Mal, beschließen wir, wird sie noch ein paar Stufen weiter runtergehen.

Nachdem wir uns ein weiteres Mal in der Sauna aufgewärmt haben, geht's noch einmal nach draußen. Ich nehme ein kurzes Bad, während sich Carita erneut ins Wasser vorwagt, diesmal tatsächlich etwas tiefer. Dann heißt es für uns: schnell wieder in die Wärme.

»Diesmal hat sich das Wasser schon gar nicht mehr so kalt angefühlt«, sagt sie auf dem Weg in die Sauna.

Statt direkt reinzuspringen, gewöhnen sich viele, die mit Eisbaden anfangen wollen, lieber ganz allmählich an das kalte Wasser. Was aber auch hilft, ist eine positive Einstellung nach dem

Motto der finnischen Redensart »Kylmä on kaveri«, die sich grob übersetzen lässt mit: »Die Kälte ist deine Freundin«.

## Empfehlungen für den Anfang

Für den allerersten Saunabesuch hat Carita einige Tipps und Informationen parat, die für alle in Finnland Aufgewachsenen die reine Selbstverständlichkeit sind.

Damit dir kein kultureller Fauxpas unterläuft und du dich nicht unwillentlich danebenbenimmst, solltest du dich mit den folgenden Grundlagen der Saunaetikette vertraut machen:

- ✿ In Finnland sind Saunen Stätten der Begegnung – wie in Deutschland Wirtshäuser und Kneipen.
- ✿ In der Sauna sind alle gleich, soziale Unterschiede haben hier keine Geltung. Deshalb sind Gespräche mit Fremden ebenso willkommen wie die Unterhaltung mit Freunden. Vergiss bloß die allerwichtigste Regel nicht, die da lautet: Verhalte dich allen Anwesenden gegenüber respektvoll.
- ✿ Der Saunabesuch sollte eine reinigende – man könnte sogar sagen: spirituelle – Erfahrung sein. Dazu gehört auch, dass du dich duschst, bevor du den Schwitzraum betrittst.
- ✿ In Finnland und einigen anderen nordischen Ländern wird gewöhnlich nackt und nach Geschlechtern getrennt geschwitzt. In gemischten öffentlichen Saunen dagegen ist oft das Tragen von Badekleidung vorgeschrieben oder wird zumindest empfohlen. Wie es in der Sauna gehandhabt wird,