

Sauna für Körper und Seele: Erholung bei 100 Grad!

Kieler Nachrichten berichtet über den ESC 2025 und die Sauna-Kultur in Finnland – eine Tradition für Entspannung und Gesundheit.



Finnland - Am 7. Mai 2025 präsentiert sich die schwedische ESC-Teilnehmerin mit dem Titel „Bara Bada Bastu“. Das Lied, das von Anderz Wrethov, Axel Åhman, Jakob Norrgård, Kevin Holmström, Kristoffer Strandberg und Robert Skowronski geschrieben wurde, thematisiert die finnische Saunakultur und deren gesundheitliche Vorteile. **KN Online** berichtet, dass im Text die Entspannung und Heilwirkung der Sauna eindrucksvoll beschrieben wird.

Besonders betont wird der hohe Temperaturbereich von bis zu 100 Grad Celsius, was im Einklang mit der traditionellen finnischen Sauna steht. Diese ganzheitliche Sichtweise auf das Saunieren fördert sowohl das körperliche als auch das seelische

Wohlbefinden. Die Interaktivität, etwa durch das Aufgießen von Wasser auf heiße Steine, spielt eine zentrale Rolle im Erlebnis und wird auch im Song geschickt integriert.

Die finnische Saunakultur

Die Wurzeln der Sauna reichen bis nach Ostasien zurück und stammen aus einem Überlieferungshorizont von über 1500 Jahren. **Welt der Sauna** beschreibt, wie die Sauna im Laufe der Jahrhunderte in Finnland zu einem zentralen kulturellen Element wurde. Nahezu täglich nutzen viele Finnen ihre Sauna, sie gilt als sozialer Treffpunkt und spielt eine wichtige Rolle bei Feierlichkeiten und in der Gesundheitsvorsorge.

Ein besonderes Ritual ist das „Löyly“, bei dem Wasser auf heiße Steine gegossen wird, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und die Hitze zu intensivieren. Zudem sind die Birkenzweige, die oft im Saunabesuch verwendet werden, nicht nur für das Wohlbefinden, sondern auch für die Förderung der Durchblutung wichtig. Die Sauna wirkt hierbei wie eine Gesundheitskur: Sie verbessert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und trägt zur Entgiftung des Körpers bei.

UNESCO-Würdigung

Im Dezember 2020 wurde die finnische Saunakultur von der UNESCO in die „Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit“ aufgenommen. **Finnland.fi** hebt hervor, dass die Sauna nicht nur Entspannung, sondern auch Nähe zur Natur fördert. Schätzungen zufolge besuchen zwischen 60 und 90 Prozent der Finnen mindestens einmal pro Woche eine Sauna, was die tiefe Verankerung dieser Tradition im finnischen Alltag unterstreicht.

Die Kombination aus Entspannung, sozialem Miteinander und gesundheitlichen Vorteilen macht die Sauna zu einem unschätzbaren Teil der finnischen Identität. Die vorwiegende Verwendung von natürlichen Materialien und die Einhaltung von

Hygieneregeln sichern dazu die Nachhaltigkeit dieser wichtigen Kulturtradition.

Insgesamt spiegelt der Song „Bara Bada Bastu“ sowohl die Freude am gemeinsamen Saunieren als auch die tiefen kulturellen Wurzeln wider, die diese Tradition bis heute prägen.

Details	
Ort	Finnland
Quellen	• www.kn-online.de • welt-der-sauna.de • finland.fi

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de