



Die Ruhe nach der Sauna. (©Jaana Prüss)

Sauna muss lebensgefährlich sein, dachte sich Karl. Die Temperaturen sind viel zu hoch, als dass ein menschlicher Körper das aushalten könnte, glaubte er. 75 bis 80 Grad! Und danach wird empfohlen, in eiskaltes Wasser zu springen! Wahrscheinlich sterbe ich, wenn ich da reingehe. Solche und andere Sätze schwirrten Karl im Kopf herum, als er das erste Mal kurz davor war, eine original finnische Sauna zu betreten.

Er erzählt das ohne Augenzwinkern, ganz ernst und nüchtern. Eigentlich heißt Karl auch nicht Karl, sondern Wei Kang Chi. Aber Karl ist auch für die Finnen einfacher zu merken. Karl ist rund 8.000 Kilometer von Finnland geboren: in Taiwan.



Der erste nicht-finnische Sauna-Botschafter Wei Kang Chi aus Taiwan.

Ein Land, das eingeklemmt zwischen China und Japan liegt und fast zehnmal kleiner ist als Finnland, aber fast viermal so viele Einwohner hat. In dessen Hauptstadt Taipeh so viele Menschen wohnen, dass halb Finnland hineinpassen würde.

Finnland, das Land der zwei bis drei Millionen Saunen - im Vergleich zu Taiwan, wo es genau eine Sauna gibt. Die von Karl nämlich.

Das Welt Sauna Forum

Wir treffen uns im Sauna-Restaurant Kuuma in Tampere, Austragungsort des Welt-Sauna-Forums. Geschirr und Gläser klappern um uns herum, es ist Mittagszeit. Neben uns knistern Birkensteine im offenen Kamin und ein paar Schritte nur entfernt öffnen sich die Türen zur neuesten Sauna in Tampere. Hier treffen sich Menschen, die rund um das Thema Sauna

tätig sind: Ofenbauer, Saunahersteller, aber auch Sauna-Guides, Reiseveranstalter und Seifenproduzenten.



Entspannte Atmosphäre beim Welt-Sauna-Forum in Tampere.

Das Forum bietet Networking und Training für Sauna-Unternehmen aus aller Welt. Und so sind 2019 Anbieter aus Europa, Asien und Amerika zur Sauna-Konferenz angereist, um den Spirit der Sauna zu vertiefen und anschließend in die Welt zu tragen.

Carita Harju ist das Gesicht des Welt-Sauna-Forums. Sie ist der Kopf, die Ideengeberin und die Antreiberin. Seit Beginn an leitet sie die Organisation, die nur ein Ziel kennt: das authentische, finnische Saunaerlebnis in die Welt hinaustragen.

Leben ohne Sauna nicht denkbar

Mit ihren blonden Locken und den blauen Augen strahlt sie einen an, als sei sie gerade in

einen eiskalten See gesprungen und könne jetzt Bäume ausreißen. Und wenn nicht das, dann aber sicher die ganze Welt von den Vorzügen der Sauna überzeugen. Ein Leben ohne Sauna ist für sie nicht vorstellbar.



CEO Carita Harju im Gespräch mit Teilnehmerin des Welt-Sauna-Forums.

„Nein. Wir Finnen, wir wachsen sozusagen in der Sauna auf. Wir kommen zwar nicht mehr in der Sauna auf die Welt so wie früher. Meine Großmutter zum Beispiel ist noch in der Sauna auf die Welt gekommen. Sauna ist derart in unserem Blut und so tief in unserer Kultur verankert, das ist sehr speziell. Ich habe einige Jahre im Ausland gelebt und in dieser Zeit habe ich die Sauna sehr vermisst.“

„Die Gesellschaft ‚Sauna from Finland‘ ist jetzt zehn Jahre alt - und wir wollen die beste Saunaerfahrung kreieren. Im Moment sind 200 Firmen bei uns Mitglieder, die wachsen und die echt finnische Saunaerfahrung in die Welt bringen möchten. Was passiert vor der Sauna, in der Sauna, nach der Sauna? Denn Sauna ist so gesund für den Körper und den

Geist. Und wir möchten, dass jeder in der Welt weiß, was Sauna für ein gesunder und entspannter Platz ist“, sagt Carita Harju, die bereits mehrere Bücher über das authentische finnische Saunaerlebnis verfasst hat.



Beim Welt-Sauna-Forum werden neue Sauna-Produkte vorgestellt: Saunakellen für den richtigen Aufguss.

Der große Unterschied zwischen deutscher und finnischer Sauna bestehe darin, dass die finnische Sauna keine Regeln kenne - außer der einen, dass sich jeder wohlfühlen soll. Wie lange man in der Sauna bleibt, wie oft, wie viele Aufgüsse, das sei jedem selbst überlassen. „Die Finnische Sauna richtet sich mehr nach dir. Höre auf deinen Körper,“ rät Carita.

Der Sauna-Botschafter



Mobile Pop-up-Saunen beim Welt-Sauna-Forum in Tampere.

Karl wurde durch die finnische Sauna-Erfahrung zum Sauna-Liebhaber erster Klasse.

Beseelt von den entspannenden und heilenden Erfahrungen baute er eine original finnische Sauna in Taiwan. Mit durchschlagendem Erfolg. Das wurde auch im Heimatland der Sauna registriert.

2019 wurde er in Tampere als Sauna-Botschafter ausgezeichnet. Der erste Sauna-Botschafter mit nicht-finnischen Wurzeln. Für sein Engagement, in Taiwan die Sauna-Kultur zu etablieren.

„Ich war überrascht, die Auszeichnung als Sauna-Botschafter zu bekommen. In Taiwan starteten wir bei null. 2016 hatten wir die Idee, eine Sauna in Taiwan zu bauen, aber wir fanden niemanden im ganzen Land, der sich da auskannte und das machen konnte.“



Die Finnen und ihre Sauna passen zusammen wie ... Saunieren gehört zur finnischen Identität.

2017 kam er deswegen nach Helsinki und war auf Einladung der Finnischen Sauna Gesellschaft das erste Mal in einer echten finnischen Sauna, genoss Rauch-Sauna und sprang anschließend in einen See.

„Es hatte nur zehn Grad oder so, aber danach fühlte ich mich erfrischt und wie neugeboren“, erzählt Karl. „Vor allem sah ich auch alte Leute, 70 oder 80 Jahre alt, die ohne zu zögern in den kalten See sprangen und unverletzt wieder rauskamen. Kein Herzinfarkt, kein Schock. Meine Bedenken waren wie weggeblasen.“

In Taiwan kennt man eher Thermen und heiße Quellen. Dank Karl gibt es nun genau eine original finnische Sauna in seinem eigenen Luxus Fitnesscenter in Taiwan, gebaut aus finnischem Holz und beheizt mit einem finnischen Elektro-Ofen.



Tampere ist Sauna-Welthauptstadt: in der Region gibt es über 30 öffentlichen Saunen. Mittlerweile hat er auch eine eigene Sauna-Vereinigung in Taiwan gegründet. Ihr Motto: Get sweat Get better. Hol dir den Schweiß besser - oder hol dir den Schweiß und fühl dich besser. Ein Wortspiel. Anfragen nach echter finnischer Sauna bekommt er nun laufend aus dem Internet, selbst von in Taiwan lebenden Finnen. Zugang zu Karls Sauna bekommen jedoch nur Mitglieder seiner Sauna Vereinigung. Und viele wollen nicht Mitglied werden, denn der Mitgliedsbeitrag sei ziemlich hoch, gibt er zu. Die Gruppenmitgliedschaft beträgt umgerechnet knapp 900 Euro im Jahr.

Deswegen ist sein neuester Plan für 2020, mobile Saunen und Camping zusammenzubringen zu „Glamping“. Das Wort setzt sich aus *glamorous* und *camping* zusammen und meint so viel wie luxuriöses Camping. Das sei ziemlich populär in Taiwan, erzählt Karl. Mobile Saunen sollen dann auf Campingplätzen an der Küste aufgestellt werden. Als neue Attraktion. Hoffentlich hat keiner Angst, darin umzukommen. Karl wird

vermutlich als „erster und einziger taiwanäsische Überlebender der finnischen Sauna“ vorgehen müssen.



Nach dem Saunieren kommt der Sprung ins kalte Wasser. Dazu braucht es Sisu.

Lesen Sie auch:

- [Sisu - eine finnische Lebenseinstellung](#)
- [Was tun in Tampere? - Der kleine Stadtführer](#)

Text und Bilder von Tarja Prüss