

Den finske saunakultur stikker dybt, og finnerne har dyrket den brændefyrede sauna i skoven i tusinder af år.

Velvære på finsk (og dansk)

Sauna er ursundhed, velvære og fællesskab. Og kombinerer du den med et koldt dyp i havet, har du finnernes opskrift på et langt og lykkeligt liv. Journalist Christina B. Kjeldsen var på pilgrimstur til saunaens hjemland og har nu inviteret en flok veninder i sauna ved den danske kyst.

AF CHRISTINA B. KJELDSSEN **FOTO** CHRISTINA B. KJELDSSEN, VISIT FINLAND OG GETTY IMAGES **KILDER** "SAUNA – DEN FOLKHÄLSOVETENSKAPLIGA KÄRNAN I DEN FINSKA BASTUN" AF EVA SIITONEN, SAUNA.FI, SUNDHED.DK

Jeg triller ned ad grusvejen, der fører til parkeringen ved min barndomsstrand i Hornbæk. Jeg har været her hundredvis af gange før, men aldrig med en sauna på trailer bag bilen. Tøndesaunen har jeg lejet til mig selv og nogle kvinder, som jeg holder ekstra meget af, for i dag skal vi dyrke verdens ældste form for wellness. Finnernes opskrift på et langt og lykkeligt liv og noget, jeg bare elsker; nemlig kolde dyp i havet afløst af 90 graders varme og måske en enkelt æterisk olie eller to, når der skal være gus og ekstra blus på temperaturen.

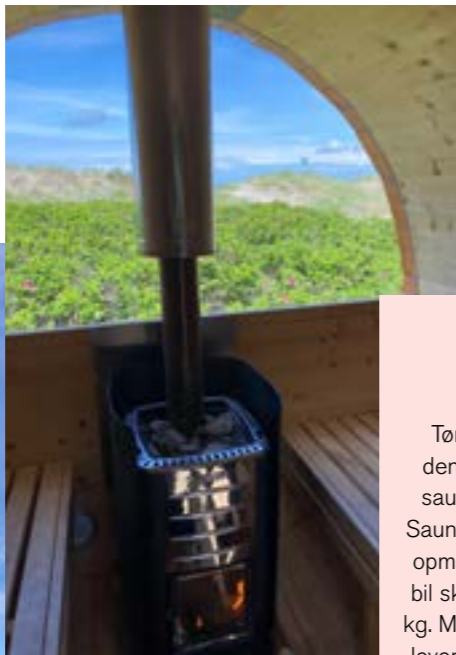
Da jeg ruller ind på P-pladsen, ser jeg endnu en lille sauna på hjul længere henne på stranden. Der står allerede en blød stribe af røg op af skorstenen, og udenfor går en mand rundt i bar overkrop og flytter brænde. Vi udveksler lige et anerkendende nik – én saunaentusiast til en anden. Saunaen har kronede dage herhjemme, hvor mobilsauna-udlejningerne har travlt, og der er årelange ventelister til

I saunaen får du en mental pause – og så er det sundt for krop og led.

Saunaens sunde sidegevinster

- Vekslen mellem høje temperaturer og det kolde gys er som en slags fitness for huden, der motionerer dine blodkar, når de trækker sig sammen i kulden og udvider sig i varmen. Finnerne kalder det selv for verdens ældste anti-age-behandling, for efter saunaen har du en ungdommelig glød på hele kroppen.
- Forskning viser, at kolde havbade og varm sauna modvirker depression og træthed og giver mange et selvtillidsboost. Man kan heller ikke undgå at føle sig som en sej viking, når man udfører det urgamle sauna-ritual. Finske forskere mener desuden, at saunaen kan styrke ens mentale fokus, så man bliver i stand til at koncentrere sig mere.
- Sauna kan lindre ømme muskler og forbedre leddenes bevægelighed.
- I saunaens varme afgiver kroppen en række forskellige signalstoffer, og forskning peger på, at især kvinder kan få en gavnlig effekt og øget hormonel balance ved at dyrke sauna.
- I saunaen kan man være stille eller social. Det er et ritual, det giver mening at udføre med andre, og som kan knytte bånd og styrke relationer.
- Det er sundt for vores kropsofattelse at møde og se andre kvindekroppe i saunaen, hvor nøgenhed bliver en naturlig ting. Finske kvinder vokser op omkring nøgne kvinder i alle aldre og former i saunaen, og det er med til at give en sund og realistisk indstilling til kroppen, og hvordan den kan se ud.

Tøndesaunaen står på en trailer, lige til at sætte bag på bilen og trille ud til dit favorit-badespot. Vi var ved stranden i Hornbæk.



Lej din egen sauna

Tøndesaunaen, som er omtalt i denne artikel, er lejet hos Lejensauna.nu og hentet i Humlebæk. Saunaen står på en trailer, men vær opmærksom på, at både du og din bil skal have lov til at trække 1500 kg. Man kan også booke saunaen til levering og afhentning på en given adresse mod merbetaling. Du må gerne stille din sauna på offentlig vej og P-plads, så længe du ikke camperer. Find et smukt spot ved havet eller en badesø, hvor du kan få et koldt dyp imellem saunaturene. Sørg for at fyre korrekt med tørt birkebrænde, så du ikke generer nogen med ildelugtende røg. Der er flere udbydere af mobilsauna-udlejning på både Sjælland, Fyn og i Jylland. Tjek f.eks. Isauna.dk., Saunaleje.dk, Mobilsauna.dk og Heatwave.nu.

vinterbadeclubberne. Finsk sauna er velvære mere end wellness, der er ikke noget hverken avanceret eller fornemt over konceptet – nej, det er nærmere en slags rendyrket urkraft at vælte sig ud i det kolde vand og herefter fyre op i saunaovnen med nordisk træ og så ellers sidde og nyde, snakke og svede.

Jeg har parkeret saunaen, så vi kan sidde og kigge ud af det runde vindue til hybenroser og klitlandskab og begynder at fyre op i saunaens lille brændeovn. Jeg lægger støt og roligt flere knuder på, mens jeg venter på mine gæster – tøndesaunaen har plads til seks personer, otte med god vilje, og tager cirka 45 minutter at varme op til maks.

Saunaens varme ånde

Jeg elsker sauna og har været i Finland for at afprøve *the real deal* – både ude i skoven og i en af Helsinkis historiske urbane saunaer. På min rejse havde jeg allieret mig med

en ægte saunaguide, finske Ulla-Maia, der fortalte mig om finnernes forhold til saunaen og alle de historier, der er forbundet med den. Selv et-værelses-lejligheder i Finland har en lille sauna, og i de fleste familier er saunaen et fast ritual i hvert fald en gang om ugen. I saunaen er der kun varmen og den dæmpede småsnak på bænken; det er hverdagsvelvære, og jeg er vild med det.

– De brændefyrede saunaer er de bedste, for birkebrændet afgiver en særlig duft og en mere delikat varme, end de elektriske saunaer gør. Når man hældes vand på de varme saunasten, så fodrer man saunaens ånd, der taler gennem stenedes hvislen. Dampen, der stiger op fra stenene, er saunaens varme ånde – löyly – den er med til at gøre oplevelsen sanselig og blød. Saunaen er stærkt knyttet til den finske folketro, og man mener, at finnerne har gået i sauna helt siden år 400 f.kr.

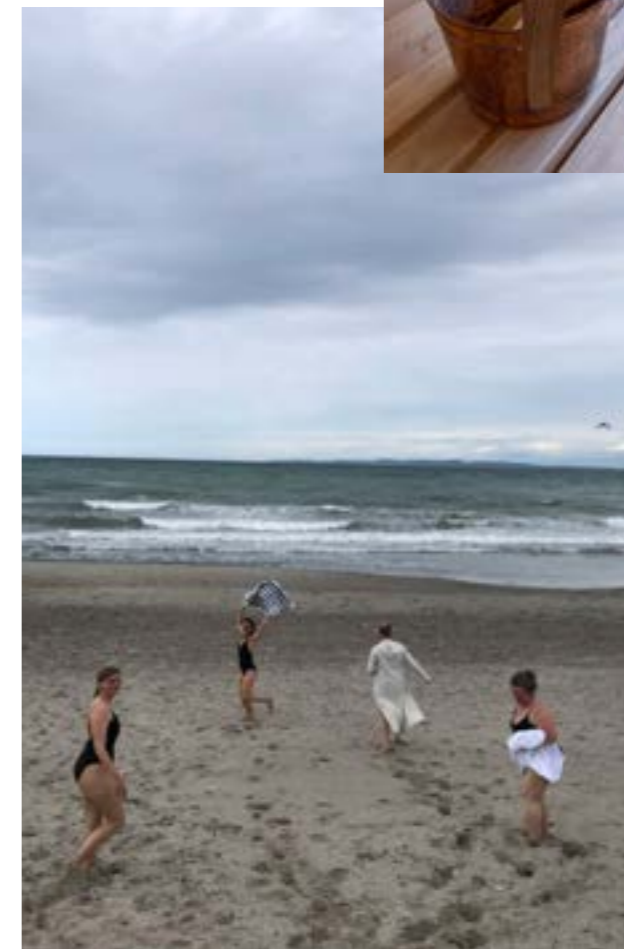
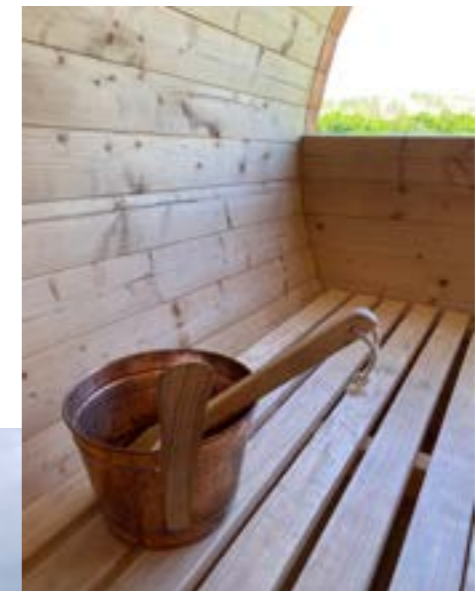
Det fortalte Ulla-Maia mig, da vi sad og svedte i den finske

”I saunaen er der kun varmen og den dæmpede småsnak på bænken. Det er hverdagsvelvære, og jeg er vild med det”

bysauna midt i et af Helsinkis gamle arbejderkvarterer. Fredagsritualet med at gå i sauna og ”vaske ugen af” er et, som mange finder stadig elsker at dyrke i fællesskab med venner og veninder. I bysaunaen er der mulighed for at købe drikkevarer og frosne birkeris, plukket fra midsommer og frem til august. Når man tøer dem op under bruseren, breder der sig en liflig og frisk duft af sommerskov. – Birkebladene indeholder sæbestoffer, og du kan skrubbe døde hudceller af og få gang i blodcirkulationen med dem. Bliver der for varmt for dig inde i saunaen, kan birkeriset også virke kølende, hvis du holder det foran ansigtet og tager dybe vejrtrækninger gennem de grønne blade, forklarede Ulla-Maia mig.

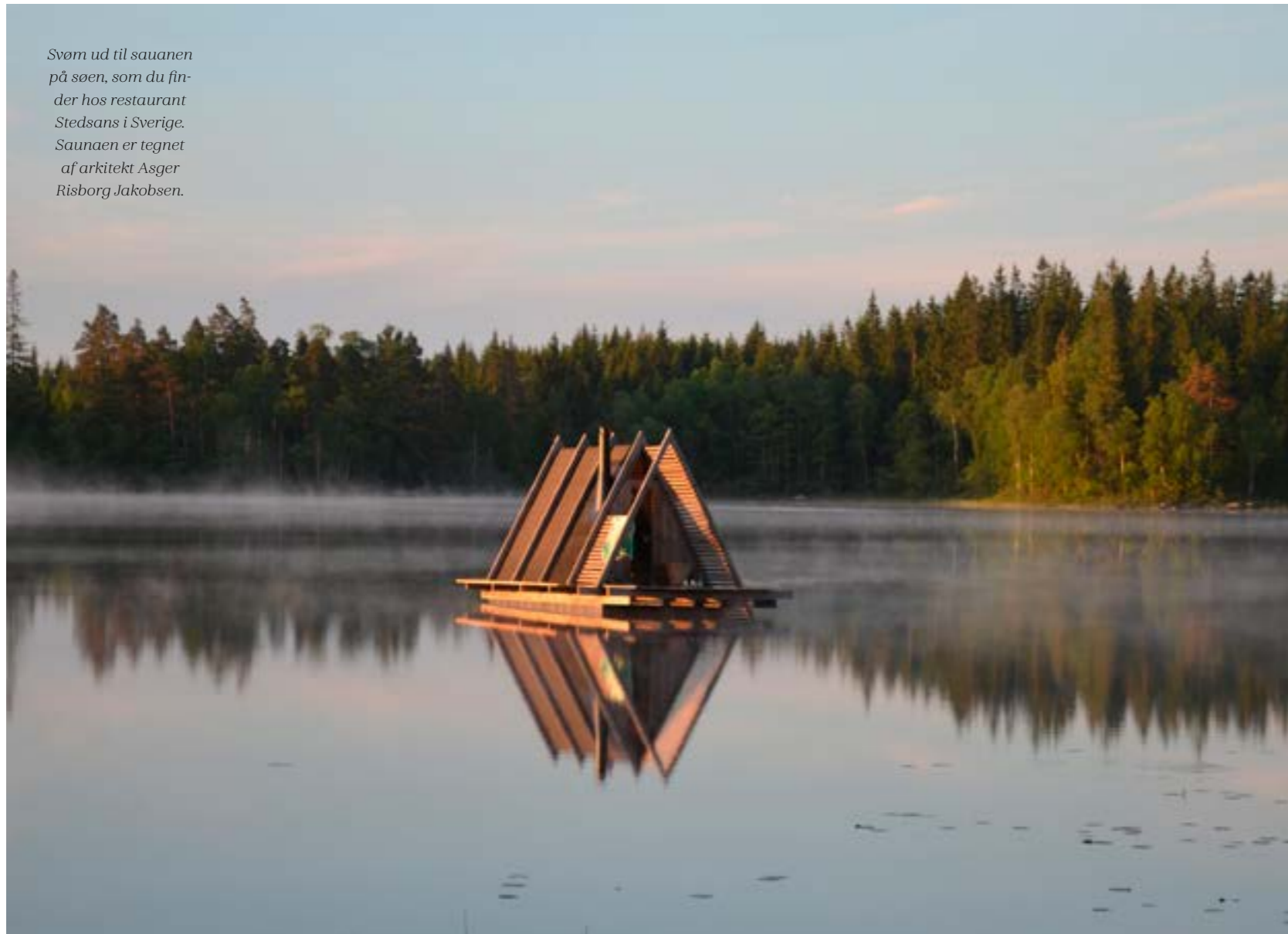
Alle er lige i varmen

Der var noget trygt og dejligt i at sidde i den store sauna, omgivet af nøgne kvinder i alle aldre. Mændene har deres egen sauna i stueetagen, og sådan har det altid været. Og her ved min egen lille sauna på stranden er jeg også omgivet af kvinder. Temperaturen indenfor er ved at nærme sig de 80 grader, og mine veninder og min søster har fundet vej til den varme, lille tønne på traileren. Det er en sprød, vindblæst dag, og bølgerne slår mod stranden, mens vi sidder i læ bag saunaen og drikker te og spiser snacks. Man skal ikke gå i sauna på tom mave, men heller ikke på en fuld – begge dele kan gøre dig utilpas i varmen. Sørg i stedet for at være tanket godt op på væske, og spis et let måltid før. I Finland er det kutyme at



Book din egen yogi, gummester og ekspert i æteriske olier, Christina Præstkaer, der også kan lave afslappende yoga med jer før eller efter saunaoplevelsen. Se Christinapraestkaer.dk

*Svøm ud til saunanen
på søen, som du finder
hos restaurant
Stedsans i Sverige.
Saunaen er tegnet
af arkitekt Asger
Risborg Jakobsen.*



slutte saunaen af med en ristet pølse og en kold øl, men vi holder os til te, masser af vand, frugt og salte snacks. Vi diskuterer lidt, i hvilken rækkefølge vi skal havbade og gå i sauna. Der er ikke nogen opskrift på en "rigtig" måde at gå i sauna – det fortalte min finske sauna guide Ulla-Maia mig også på min pilgrimsfærd til Finland. Saunaen er intuitiv og naturlig, det er derfor, den gør så godt. Alle har deres egne grænser for varmen, og det er helt i orden at træde ind og ud af saunaen, som man synes. Holde pauser, drikke lidt, spise lidt, snakke og hygge undervejs. Det er kollektivt velvære, og det er lige netop det, der er så skønt. Vi lander på, at vi vil lave yoga i strandklitterne, inden vi hopper i havet og sætter os ind i saunatøndens varme. Blandt mine veninder er nemlig også en klangyogainstruktør og nyslået saunagumster, Christina Præstkær fra

yogastudiet Baggaardsro, der guider os gennem lidt blid yin-yoga i sandet. Tonerne fra hendes klangskåle blander sig med lyden af bølgerne og mågerne, der hænger dovent i vinden over os. Når saunaen flytter ud i naturen, tilføjer det endnu en dimension til oplevelsen. Naturens lyde, dufte og indtryk fletter sig ind i ritualen og skaber forbindelse mellem varmen, kulden og omgivelserne. I Finland ejer mange finner en hytte i en skov ved en sø med en sauna. Det er den oprindelige ursauga, "fattigmandsapoteket", som saunaguiden Ulla-Maia kaldte den. – I gamle dage, når finnerne skulle bygge et nyt hus, så begyndte de med saunaen. Den lille bygning var så enormt vigtig; den var det eneste sted, der var bakteriefrit på grund af de høje temperaturer. Det var her, kvinderne fødte deres børn, og den var en nødvendighed for at holde sig ren og

5 gode saunatisps

1. Giv dig god tid. Sæt nogle timer af, hvor du sænker skuldrene og hengiver dig til at fyre op, samle dig og sunde dig undervejs i det her urgamle ritual.
2. Spis ikke et stort måltid, før du går i sauna. Hav lidt i maven og lette snacks som nødder og frugt til at spise under saunaaoplevelsen, og spis et mere regulært måltid, når du er færdig.
3. Tank godt op på væske både før, under og efter saunaturen, men styr udenom alkohol. Te læsker og er med til at hæve temperaturen indefra, så overgangen til sauna bliver lettere for kroppen, og er også godt at drikke sammen med vand under saunaaoplevelsen. Husk også at fylde væskedepoterne bagefter.
4. Lad være med at gå i sauna, hvis du føler dig dårligt tilpas, er syg og har feber. Sauna er heller ikke for dig, hvis du er alvorligt syg og i behandling for f.eks. hjerte-kar-sygdom og svingende blodtryk. Er du gravid, må du gerne gå i sauna – men med måde og kun kort tid ad gangen. Er du derimod ude på at blive gravid, så gå gerne i sauna, men lad din mand blive hjemme, nogle undersøgelser viser nemlig, at sædcellernes mobilitet bliver nedsat i perioden omkring saunabrug.
5. Sidst og ikke mindst; gå ikke i sauna eller vinterbad alene.

Meld dig ind i en klub

Der skyder hele tiden nye sauna- og badeklubber op ude i det danske land, så søg på noget nær dig, tjek havnens hjemmeside eller undersøg, om du kan booke/leje dig ind i nogle af de små flydende saunaer, der findes i flere havne. I bade- og saunaklubberne er du sjældent alene, når du bader og går i sauna, der er klubarrangementer og i det hele taget mulighed for at blive en del af et fællesskab.

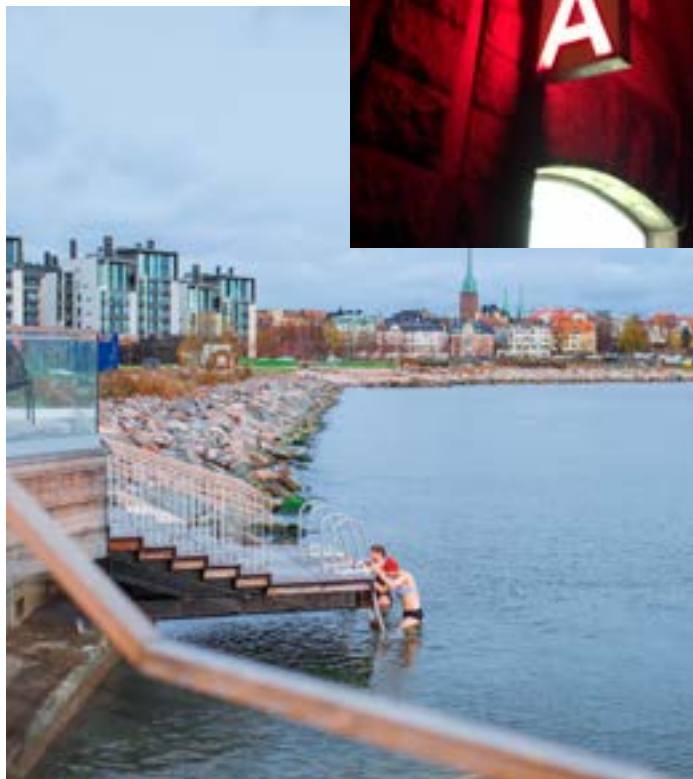
varm – ja, for at overleve. Måske derfor er finnerne stadig meget ærbødige over for saunaen og alle dens ritualer. Herinde er høj og lav lige, når man sidder nøgne i varmen og taler lavmælt og respektfuldt sammen. Det er næsten småreligiøst, når du dypper dig i den kolde skovsø og overgiver dig til stedet, og når ånden, der bor i saunaen, får det første og det sidste stænk vand på saunastenene, fortalte Ulla-Maia.

Sæt tiden i stå

Vi løber fra yogamåtterne og kaster os i bølgerne, og høje hvin og gysende latter bliver afløst af dybe suk og dæmpet snak, da vi endelig sætter os ind i den varme saunatønde. Birkebrændet knirker inde i den lille ovn, og termometret på væggen siger 90 grader nu. Indimellem skridter en nysgerrig person på gåtur forbi og kigger misundeligt ind i vores lille sauna. Vi har det godt herinde, slapper af og nyder roen, der breder sig i takt med varmen. Det prikker på huden, og sveden perler på kroppen. Temperaturforskellene mellem kulden i havet og saunaens høje varme sætter gang i blodcirkulationen. I det kolde vand trækker alle blodkarrene sig sammen, og du motionerer dit kredsløb og genopliver din hud. Og så er der lykkefølelsen, endorfinerne, der bliver sluppet fri, når du kaster dig ud i vandet – dem kan vi ikke få nok af. Inde i saunaens varme arbejder kroppen på højtryk for ikke at overophede og pumper blodet igennem alle organer med ekstra styrke. Og selv om hjertet slår hurtigt, så går de fleste fra saunaen med et lavere blodtryk, end da de kom. Det er genoplivende, og vi tager flere ture i vandet og ind i varmen, går ud og holder pause med kildevand og te, kigger på havet og deler tanker og oplevelser med hinanden. Stemningen er afslappet, rolig, velgørende. Vores gusmester, Christina, laver saunagus med æteriske olier. Hun har

”Saunaen er intuitiv og naturlig. Alle har deres egne grænser for varmen”

Helsinkis ældste urbane sauna, Kotiharjun, ligger i et gammelt arbejderkvarter. Her mødes høj og lav til sauna og en kold øl efter arbejde.



lavet tre blandinger: en groundende med cedertræ og lavendel, en forfriskende med citron og vild appelsin og en rensende med pebermynte. Blandingerne er lavet med et par dråber DoTerra æterisk olie i kildevand, og når vandet rammer de varme saunasten, hvisler gusen, temperaturen stiger, og en varm, duftende damp breder sig i vores lille sauna. Vi ventilerer lidt af varmen ud indimellem, sænker temperaturen og hæver den igen med mere brænde. Timerne går, uden vi rigtigt lægger mærke til det, for vi er jo bare her. Der er ingen forstyrrende telefoner inde i saunaen, vi sveder, bader, snakker, smiler. Det er så enkelt. Og alligevel føles oplevelsen som den allerstørste luksus, vi kunne give os selv på sådan en helt almindelig vindblæst lørdag ved den danske nordkyst. ■

Oplev hotte Helsinki

Er du blevet nysgerrig på den ægte finske sauna, så kan du opleve både den urbane og den naturnære, hvis du tager til Helsinki. Ud over at være en helt særlig og spændende by fuld af historie, så er saunamulighederne altså helt enestående. Tag gerne afsted med nogle venner, for de allerfleste saunaer er kønsopdelte.

Kotiharjun Sauna

En af Helsinkis ældste offentlige saunaer. Du kan købe frosne birkeris, forfriskninger og booke en vaskedame(!) på stedet – det er ganske særligt.

Se Kotiharjunsauna.fi

Kulttuurisauna

En moderne sauna af arkitekten Tuomas Toivonen og hans japanske kone, designer Nene Tsuboi. En unik bygning, hvor du kan nyde udsigten til skærgården fra saunaen og et iskoldt dyp direkte i havet.

Se Kulttuurisauna.fi

Yrjönkatu Svømmehal

Smuk art deco-svømmehal fra 1920'erne med stor sauna-afdeling på førstesalen, hvor du kan hvile dig i private kabiner og få serveret kaffe mellem saunaturene. Kvinder har adgang onsdag, fredag og søndag fra kl. 14-20. De fleste svømmer nøgne, men badetøj er tilladt.

Adresse: Yrjönkatu 21 b, Helsinki.