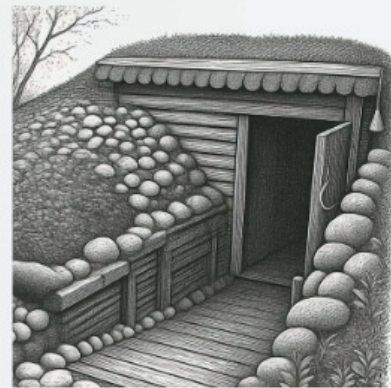


SAUNA DURCH DIE JAHRHUNDERTE

Frühzeit (ca. 8000–1000 v. Chr.)

Finnland nach der Eiszeit: es entstehen die ersten einfachen Schwitzräume als Erdgruben oder in Hänge gegrabene Erdhöhlen. Felle oder Holz dienen der Abdeckung. Sie werden zum Wärmen, Reinigen und als Schutz vor dem rauen Klima genutzt.



Frühe Neuzeit (16.–19. Jahrhundert)

Die Sauna wird fester Bestandteil der finnischen Kultur und entwickelt sich immer weiter zu einem Ort der Körperpflege, sozialen Begegnungen und Rituale. Im 18. und 19. Jahrhundert wird das Einheizen nicht nur sauberer, sondern auch effizienter mit der Verbreitung von Saunaöfen mit Schornstein.



Archivbild

Nachkriegszeit (ab 1945)

Die Nutzung von Saunen wird dank elektrischer Saunaöfen vereinfacht. Das Anheizen erfolgt deutlich schneller. Die finnische Saunakultur verbreitet sich nun zunehmend auch in Europa und Nordamerika. In Deutschland gewinnt die Saunakultur ab den 50er Jahren rapide an Popularität.



@huumsauna | Pixabay

Gegenwart

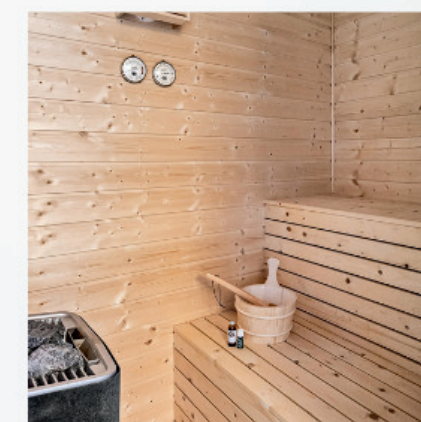
Die Sauna wird weltweit als Wellness- und Gesundheitsangebot anerkannt.

Die finnische Saunakultur wird 2020 zum immateriellem Kulturerbe ernannt (UNESCO).

Eisenzeit bis Mittelalter (ca. 500 v. Chr. – 1500 n. Chr.)

Die Sauna entwickelt sich zu befestigten Gebäuden aus Holz. Zunächst entstehen "Savusaunas", Rauchsaunas ohne Schornstein. Steine werden über Stunden erhitzt, dann lässt man den Rauch abziehen und nutzt die so gespeicherte Wärme. Die Sauna ist ein wichtiger Bestandteil des Alltags und einer der saubersten Orte im Dorf. Aufgrunddessen finden dort unter anderem sogar Geburten und Heilbehandlungen statt, aber auch Reinigungen von Leichnamen vor der Bestattung.

@Pixabay



Industrialisierung und frühes 20. Jahrhundert

Weiterentwicklung zur heute bekannten und beliebten Saunaform durch neuartige Metallöfen und moderne Schornsteinsysteme. Städte und auch Wohnhäuser werden zunehmend mit Saunen ausgestattet - die Anzahl der Saunen steigt.

@helsington | Bahia Bocholt



Spätes 20. Jahrhundert

Immer mehr Wellnessanlagen, Hotels und Fitnesszentren verfügen über Saunen. Parallel zu dieser Entwicklung rücken wissenschaftliche Untersuchungen mögliche gesundheitliche Vorteile des Saunierens in den Fokus.