

BLICK zurück: KATSAUS Nr. 13

Die Ausgabe Nr. 13 - 1. Ausgabe 2003 hat u.a. folgende Themen:

- Bericht von der Außerordentlichen Delegiertentagung / Jahresarbeitstagung in Koblenz
- Finnische Sommerschüler 2003 (siehe auch >>Jugend)
- 3 * Sauna
- Bezirksgruppe Trier lebt ! (siehe auch >>Kultur)
- Sinappisota! - Senfkrieg!
- interessante Kurzmeldungen
- und natürlich viele Meldungen aus den Bezirksgruppen (siehe auch: >>Termine)

3 * Sauna

1. Saunieren ohne Qual

"Sauna bringt nur liegend was", las ich mit dem Untertitel "Experten: Was man beim Schwitzbad so falsch macht" am 02.02.03 in einer regionalen Tageszeitung. Es folgten Anordnungen wie 8 bis höchstens 15 Minuten bei 85°C bis 100°C, danach nicht warm duschen, nicht nach-schwitzen, keine Lotion usw.

Das erinnerte mich an meine Frage an einen Finnen: "Wie lange empfiehlst Du bei welcher Temperatur die Sauna?" und seine Gegenfrage: "Wie lange sitzt Du in Deutschland bei welcher Temperatur in der Badewanne?"

Saunauhr, -thermo- und hygrometer ist der eigene Körper. In keinem Saunafachgeschäft fand ich in Finnland eine Saunauhr, nur im Souvenirbereich des größten finnischen Kaufhauses der Hauptstadt konnte ich eine Sanduhr erwerben. Mir fiel auch manch bekennender finnischer Warmduscher ein. Andere - nicht jedem anzuraten - schwimmen nach der Sauna selbst im Winter ausgiebig in der Ostsee, oder tauch in ein eigens dafür geschaffenes Loch ins eisige Wasser.

Wiederum andere, wie finnische Blauhelm-Soldaten auf den Golanhöhen, stellen Temperaturrekorde auf: "Wer hält es am längsten bei 125°C aus?" Manche heizen bis die Sauna in Flammen aufgeht. Auch an Schwitzbäder meiner Kinderzeit bei einer Erkältung mit heftigem Nachschwitzen dachte ich.

Die Sauna, von deutschen Soldaten aus Finnland importiert, so wie diese den Adventskranz in den Norden brachten, soll reinigen und entspannen. Das kann sie, wenn man ohne strikte Regeln nur das tut, was ganz persönlich behaglich ist. Braucht man Rezepte, um seine Grenzen zu kennen?

Warum nicht bei nur 65°C bis 75°C länger in der Sauna meditieren? Warum auf harter Pritsche liegen, statt bequem zu sitzen? Warum sich mit kaltem Guss schocken und nicht lauwarmlangsam abkühlen? Warum nicht Saunieren genießen?

Man sollte, wie das in vielen größeren öffentlichen Saunen möglich ist, den Raum und darin den Platz mit seiner Temperatur und Luftfeuchte wählen. Man kann auch die Beine hochstellen, um Kopf und Füße wie beim Liegen in etwa auf gleiche Höhe zu bringen.

Anweisungen wie das im Artikel empfohlene Frischluftbaden und längere Pausen zwischen den Saunagängen mögen dem Unerfahrenen wertvolle Anleitungen geben, doch sollten sie nicht mehr als das sein. Es gibt kein allgemeingültiges Rezept für richtiges Saunieren.

Sauna muß Spaß machen!

Nach Vorschrift saunieren, wie das "gründliche" Deutsche nach einem halben Jahrhundert Saunakultur immer noch tun, kann zur Qual werden und viele nach einem ersten Versuch von weiteren Saunabesuchen abschrecken.

Trotz meiner Kritik an Regeln gibt es eine Empfehlung, die unbedingt eingehalten werden sollte:

Tue Dir keinen Zwang an!

2. Heittä Löylyä - einen Sauna-Aufguss machen

Der Fremdling, welcher mit Finnen die Sauna besucht, verlässt diese oft schnell wieder, weil er die Dampfstöße nicht erträgt, die einige Finnen mit diebischer Freude fortwährend erzeugen. So entsteht der Eindruck, dass Saunieren nach finnischer Art ein überaus heißes, für Fremde kaum erträgliches Dampfbad sei - wobei übrigens ein Dampfbad nach russischer Art mit ca. 60°C auskommt.

Dem Fremdling sei gesagt: Aufgüsse werden einerseits im Übermaß gemacht, um in der Sauna, falls diese zu voll ist, Platz für draußen Wartende zu schaffen, oder, weil die Temperatur zu niedrig ist, um auf diese Weise durch Dampf das Hitzegefühl zu verstärken, andererseits, um zu zeigen, wie hart im Nehmen man ist. Nicht umsonst wird das finnische Wort *löyly* im übertragenen Sinne auch als Strafe gebraucht.

Löylyttää bedeutet außer *in der Sauna Wasser aufgießen* auch *jemanden den Kopf waschen*, *einem ordentlich Bescheid sagen*, *rüffeln* oder *abkanzeln* und *antaa jollekulle löylyä* heißt *jemanden eine Tracht Prügel geben*, *löylytys* dementsprechend außer *Saunabad* auch *Kopfwaschen*, *Zurechtweisen*, eine *Tracht Prügel*.

Obwohl die Finnen Saunazwänge nicht schätzen, ist daher eine protokollarische Regel verständlich: Wohl, damit es bei diesen symbolischen Bestrafungen in der Sauna friedlich zugeht, ist für die Aufgüsse stets der Ranghöchste, der Älteste, im Zweifelsfall der Gastgeber oder ein von diesem zum Löyly-Meister Erklärter und in der öffentlichen Sauna der zuerst gekommene verantwortlich

3. Sauna - so oder so

Drei Arten zu saunieren habe ich in Finnland kennengelernt:

- Das Reinigungs- und Erfrischungsbad, bei welchem ein Saunagang genügt, um Verunreinigungen in den Hautporen los zu werden
- Das Gesundheits- und Abhärtungsbad mit zwei bis drei Saunagängen, danach gute Abkühlung und Frischluft sowie Pausen von mindestens gleicher Dauer wie die Saunagänge, Mineralwasser und Fruchtsäfte erst etwa eine Stunde nach Abschluss, damit die aus den äußeren Zellen transpirierte Flüssigkeit von innen ersetzt und sich so auch das Körperinnere entschlackt
- Das Gesellschafts- und Entspannungsbad, das mit alkoholhaltigen Getränken und Gaumenfreuden wie Flusskrebse, *rapuja*, fröhlicher Erholung und Unterhaltung dient.

von Peter Kleist

Sinappisota! - Senfkrieg!

Zu finnischer Lebensqualität gehört die Sauna und dazu *Turun sinappi* (süßer Senf aus Turku), *HK:n sininen* (Fleischwurst, die auch Fleisch enthält) und *Koskenkorva*, liebevoll *Kossu* genannter, nur in Finnland erwerbbarer milder Wodka (nach deutschem Recht bei etwas zu geringem Alkoholgehalt: Korn).

Der Unilever Konzern wollte die Produktion von *Turun sinappi* der Firma Lunden von Turku nach Schweden - ausgerechnet nach Schweden!!! - verlagern. Der Plan entsetzte die Finnen. Die empörten Proteste mit einer Internet-Senfinitiative (www.prosinappi.com) führten sogar zu Boykottaufrufen gegen alle Produkte des Unilever Konzerns.

Doch sollte auch - typisch finnisch - wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass die Schweden gar nicht fähig seien, einen solch hochwertigen, urfinnischen Senf herzustellen. Ws wurden 21 in- und ausländische Senfe einem Vergleichstest unterzogen. Sieger mit Abstand wurde *Turun perintainen linnan sinappi*! Hurra, hurraa! Doch *Turun sinappi*, um diesen Senf ging es ja, belegte leider nur den vorletzten Platz, glücklicherweise für seine Liebhaber aber noch vor einem

Senf aus Schweden!

Die Firma Lundan reagierte auf das Begehren nach ihrem bisherigen Produkt, indem sie versprach, unter anderem Namen einen vergleichbaren Senf auf den Markt zu bringen. Bei einem Namensgebungswettbewerb (Hauptpreis: Karibikreise, Trostpreis: Jahresration Senf) gingen über 50.000 Vorschläge ein! *Auran Sinappi* machte das Rennen und ist ab März 2003 zu haben.

Unilever versichert im Internet, dass der Senf aus Schweden wie vordem gut schmecken werde.

Karl-Friedrich v. Knorre meint: "Hört sich irgendwie kleinlaut an, wenn Sie mich fragen.

Welcher Finne wird diesen Worten schon Glauben schenken... Der Run auf die letzten Original-Tuben ... ist hiermit eröffnet."

(Karl-Friedrich v. Knorre, Nordwind Nr. 1, 2003 - Text redaktionell bedingt etwas geändert -)

Interessante Kurzmeldungen

Beliebteste finnische Vornamen 2001 waren bei Mädchen Veera, gefolgt von Anni und Laura, bei Jungen Eetu, gefolgt von Juha, Ville oder Alex.

Sommerkurse Suomi Seura - Erstmals bietet Suomi Seura 2003 außer Kursen für 18 - 30jährige auch ein Seminar für über 30jährige an. Die Ausschreibungen der Kurse und Seminare 2003 wurden den Bezirksgruppenleitern bei der Jahrestagung 2003 ausgehändigt. Kaire Benzing, zuständig im Landesverband für die Kontaktpflege mit finnischen Institutionen und Rainer Otto, Jugendreferent, bieten Interessenten ihre Hilfe an.

Alkoholeinfuhr nach Finnland - Zur weiteren Anpassung an die EU-Regeln erhöht Finnland 2003 die erlaubten Einfuhrmengen; u.a. vorgesehen: bis 10 l Wein pro Kopf ab Juni. Tipp: Vor Reiseantritt finnische Botschaft und deren Konsulate befragen.

Finnische EURO-Münzen - Im vorherigen KATSAUS wurde unter der Überschrift Blaue Mauritius über horrenden Preise für finnische 1- und 2-Cent-Münzen berichtet. Nach wie vor kosten diese heißbegehrten Münzen bei Münzhändlern € 5,-, für seltenere Jahrgänge sogar bis zu € 10,- pro Stück. Auf die Nachfrage hat sich inzwischen der Münzgroßhandel eingestellt. Preiswert bekommt man beim Münzhandel in Bayern einen Satz finnischer Münzen von 1 Cent bis 2 Euro für € 9,95. Noch günstigere Quellen für unsortierte Sätze (Münzen aus verschiedenen Jahrgängen in einem Set) sowie für einzelne 1- und 2-Cent-Stücke zum Preis von € 2 bis € 6 (jeweils zzgl. Versandkosten) können bei der Redaktion per Mail (Briefkasten in der Menüleiste) erfragt werden.

Deutsches Radio Finnland abgeschaltet - Am 02.10.2002 hat der finnische Rundfunk Yleisradio (YLE) die deutschen, englischen und französischen Sendungen aus Kostengründen eingestellt. Es wird auf Kurzwelle nur noch finnisch und schwedisch gesendet. Gegen die Aufgabe des über Wirtschaft, Kultur und Politik informierenden Deutschen Dienstes, 1985 begonnen, haben des Finnischen nicht mächtige Finnlandfreunde, Kurzwellenhörer und Nutzer der Webseiten und des WebRadios protestiert.

Anschriften für Protestschreiben und ein Online-Formular zum eMail-Versand findet man unter www.finland.de/finnlandradio.

(Quelle: u.a. Bernd Marewski, NRW-LN Nr. 108)