

Finnland ist zum achten Mal in Folge das glücklichste Land der Welt – Das Geheimnis liegt in der Sauna



Frankfurt, 20. März 2025 – Viele fragen sich, warum Finnland Jahr für Jahr die Rangliste des weltweiten Glücks anführt. Eine faszinierende Antwort darauf findet sich in der geliebten finnischen Saunakultur. Visit Finland erklärt dieses Phänomen mit einer sogenannten „Finnischen Sauna-Glückshierarchie“. Zum achten Mal in Folge wurde Finnland heute im jährlichen World Happiness Report der Vereinten Nationen* zum glücklichsten Land der Welt ernannt. Seit 2018 hält Finnland diesen Spitzenplatz. Die aktuellen Erkenntnisse des World Happiness Report 2025 betonen insbesondere die Bedeutung sozialer Bindungen sowie des Teilens und Füreinander-Daseins.

Die Finnen sind stolz und dankbar für diesen renommierten Titel. Zwar ist die Sauna nicht der einzige Grund für das anhaltende Glück der Finnen, aber sie zählt definitiv zu den wichtigsten und verbindenden Faktoren: 90 Prozent der Finnen gehen mindestens einmal pro Woche in die Sauna.

Ein Blick auf die Finnische Sauna-Glückshierarchie von Visit Finland

Gut für die Gesundheit: Die Sauna spielt eine bedeutende Rolle für das Wohlbefinden der Finnen. Regelmäßiges Saunieren wird seit Langem mit gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, darunter Muskelentspannung, bessere Schlafqualität und eine verbesserte Durchblutung. Die Sauna ist nicht nur eine Freizeitbeschäftigung, sondern ein nationaler Schatz. Bereits im „Kalevala“, dem finnischen Nationalepos, gibt es einen Saunagott, der angerufen wird, um Krankheiten auszudampfen. Wie die Finnen sagen: „Die Sauna ist die Apotheke des kleinen Mannes.“ Kein Rezept erforderlich – nur Hitze, Dampf und ein wenig finnische Magie.

Tip: Die Sipoonjoki Sauna in der Nähe von Helsinki bietet traditionelle Saunabehandlungen in Kombination mit einer Rauchsauna: <https://saunotus.fi/en/?srsIid=AfmBOopvz0d1bETjQbedDBsl4rT9Tsg6WAooDCniVsFb-rOHLqV1slGc>

Ein sicherer Ort: Die Sauna war schon immer ein vertrauensvoller Rückzugsort für die Finnen. In der Vergangenheit fanden hier wichtige Lebensereignisse wie Geburten und bedeutsame Entscheidungen statt. In der Sauna sind alle gleich. Gemeinsame Saunagänge fördern tiefgehende Gespräche, soziale Verbindungen und das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Sie bleibt eine kulturelle Institution, die Trost und Sicherheit bietet und die finnische Gemeinschaft stärkt.

Tip: Die Rajaportin Sauna in Tampere ist die älteste noch betriebene öffentliche Sauna Finnlands. Sie wird von der lokalen Gemeinschaft geliebt und ist auch für Reisende ein wunderbarer Ort, um in die finnische Lebensart einzutauchen: <https://www.rajaportinsauna.fi/index.en.php>

Teilen und Füreinander-Dasein: Finnische Saunen sind soziale Treffpunkte, an denen Familie und Freunde zusammenkommen, um Bindungen zu stärken und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erleben. Saunabesuche fördern Offenheit, Gleichheit und den Austausch mit anderen. Öffentliche Saunen gibt es in fast jeder Stadt, in Schwimmbädern, Fitnessstudios und sogar in vielen Büros und Restaurants.

Tip: Die Sompassauna in Helsinki wird von jungen Sauna-Enthusiasten geschätzt und ist gleichermaßen bei Besuchern beliebt: <https://www.sompassauna.fi/in-english>

Das Bedürfnis nach Dampf: Die Finnen nutzen Saunarituale zur emotionalen und mentalen Stärkung. In Kombination mit erfrischenden Eisbädern oder dem traditionellen Abschlagen mit Birkenzweigen fördert die Sauna das Selbstvertrauen und die innere Widerstandskraft – ein Ausdruck des finnischen „Sisu“. In dieser Wärme können Finnen Selbstbewusstsein entwickeln und tieferes Glück erfahren.

Tip: Finde dein inneres „Sisu“ mit einem erfrischenden Sprung in den Littoinen-See in der Schärenregion von Turku und genieße die Saunen in Järvelä: <https://www.jarvela.fi/j%C3%A4rvel%C3%A4-in-english>

Kreativität:

Die Sauna ist ein Symbol für die finnische Kreativität, den Humor, künstlerische Selbstverwirklichung und innovatives Design. In Finnland gibt es rund 3 Millionen Saunen für 5,5 Millionen Einwohner. Neben den traditionellen Varianten finden sich einige der weltweit modernsten, innovativsten und skurrilsten Saunen.

Tip: Die Arctic Sauna Experience im Apukka Resort in Rovaniemi bietet die einzigartige Gelegenheit, eine Sauna aus Eis zu erleben: <https://apukkaresort.fi/fi/arctic-sauna-experience/>

Die finnische Sauna ist also eng mit vielen Schüsselfaktoren des nationalen Glücks verbunden – von den physiologischen Vorteilen bis hin zu psychologischen Bedürfnissen wie sozialer Zugehörigkeit, Anerkennung und Selbstverwirklichung.

„Die finnische Sauna ist ein Zufluchtsort des Glücks: Sie ist gut für die Gesundheit, ein sicherer Ort zur Entspannung, stärkt soziale Bindungen und das Gefühl der Gemeinschaft, sie ist ein integraler Bestandteil des nationalen Charakters und eine Quelle der Kreativität“, fasst Heli Jimenez, Senior Director, International Marketing bei Visit Finland, zusammen.

*United Nations World Happiness Report 2025: <https://worldhappiness.report/>

Visit Finland hat sich zum Ziel gesetzt, Finnland als Reiseziel zu fördern, das Land an internationale Reisende zu vermarkten und Unternehmen der Reisebranche bei der Internationalisierung zu unterstützen. Visit Finland kooperiert mit touristischen Dienstleistungsunternehmen, Reiseveranstaltern, Transportunternehmen, Botschaften sowie den finnischen Regionen und ist Teil von Business Finland. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte www.visitfinland.com.

Pressekontakt

global communication experts

Rainer Fornauf-Scholz /Lucas Scholl

Hanauer Landstraße 184, 60314 Frankfurt am Main

Tel.: +49 69 175371-034/-056

E-Mail: visit.finland@gce-agency.com

Web: www.visitfinland.com/de

Instagram: www.instagram.com/ourfinland

Facebook: www.facebook.com/visitfinland

Twitter: www.twitter.com/ourfinland