

## Dette foredrag og opslagsværk er delt op i 4 hovedafsnit:

**Historie.** Fra for over 1000 år siden til nu og lidt ind i fremtiden, har saunakulturen udviklet sig enormt, og forgrenet sig både geografisk og kulturelt.

**Hvorfor.** Giver bud på hvad der er så godt ved saunabadning, med den udvikling der har været fra blot badning til vore moderne tiders stressbekæmpelse.

**Hvordan.** Fortæller om hvordan man oprindeligt badede sauna og hvilke måder der bades på i forskellige kulturer.

**Typen.** Om selve saunabygningens udvikling og eksempler på fiffige finske saunaer.

Hvert af disse hovedafsnit er igen opdelt i flere underafsnit.

God fornøjelse med læsningen!

## Saunaens historie:

Dette afsnit er inddelt i 4 underafsnit:

**Hvem opfandt saunaen.** Det fortæller lidt om oprindelsen parallelt i hele den nordlige halvkugles kolde områder.

**De første 1000 år.** Der fortæller om saunaens udvikling og udbredelse.

**Nyere tid.** Der fortæller om saunakulturens forandringer og udbredelse igennem det seneste århundrede.

**Den kulturelle udvikling og udbredelse.** Der fortæller om variationer i saunakulturen i DK og vore nabolande.

**Hvorfor går vi i sauna?**

Hvad opnår vi ved saunabadning, eventuelt kombineret med vinterbadning?

Og nogle eksempler på mærkelige finske saunaer som afslutning.

### **Historie:**

**Hvem opfandt saunaen?**

- Det er der faktisk ingen der ved!
  - Alle tror det var finnerne, men det er slet ikke sikkert!
  - Overalt i den nordlige halvkugles kolde områder er der tegn på, at der har været en eller anden form for "varmestue", "svedehytte" eller "bade/vaskerum."
- Men det var finnerne der gjorde saunakulturen verdenskendt!
- Ordet "sauna" er derfor et af de få ord, som forstås over hele verden, uanset hvilket sprog der tales!

Et andet "universelt" ord:

Coca Cola!

Finnerne gjorde saunakulturen verdenskendt, dels fordi de tog den med sig når de emigrerede til fremmede lande som USA, Canada og Australien, dels fordi de finske sportsfolk forsøgte sig med enten at forlange sauna eller selv medbringe eller bygge en sådan til store internationale sportsbegivenheder som f. eks. de olympiske lege. Det begyndte i mellemkrigsårene og fortsatte med bl. a. Paavo Nurmi. Selv i Danmark har vi i nyere tid oplevet denne finske "eksport" af saunakulturen, da Radioorkesteret i firserne fik ny leder, forlangte Leif Segerstam, at der blev indrettet en sauna bag radiohusets koncertsal i Rosenørns Allé.

Alle forstår ordet sauna, og de fleste folkeslag har indlemmet ordet i deres sprog, det eneste finske ord, der findes i det officielle engelske sprog, er sauna.

Kommer man til de yderste afkroge af verden, kendes og bruges ordet.

Kun ikke i vores stædige, vi kan selv, nabolande Norge og Sverige bruges ordet om end det kendes. Der kaldes det en "Bastu" og i det gamle danske sprog var det en "Badstue"!

I Rusland, Belarus, Ukraine

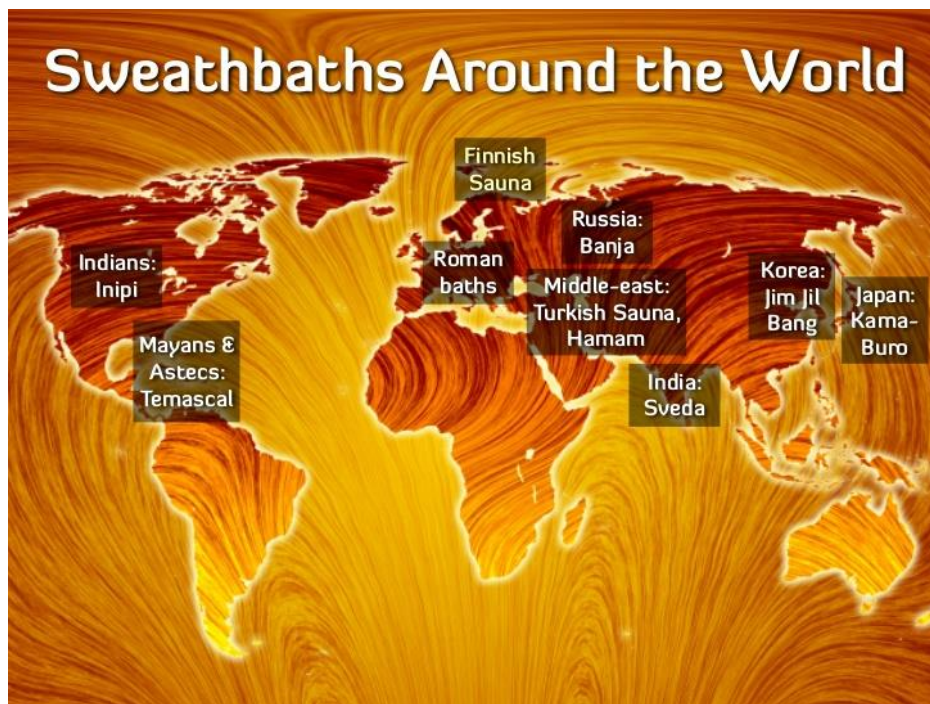
og Sibirien er badehusene benævnt "Banya", i de baltiske lande Estland, Letland og Litauen hedder de "Saun", "Pirts" og "Pirtis", de indianske svedehytter hed "Inipi", i Japan begyndte man med noget der lignede finske røgsaunaer, de hed "Kama Buro" og i Tyrkiet kender vi jo alle udtrykket "Hamam". I Korea lyder det lidt som en vittighed, nemlig: Jim Jil Bang. Mayaernes og Aztekernes bade i mellem og syd Amerika lignede mest de romerske bade og kaldtes "Temaskal", ligesom de indiske kaldet "Sveda".

I romertiden var der mange populære badehuse, denne kultur bredte sig faktisk langt op i Europa, helt til Køln og Budapest. Der forblev de en del af kulturen indtil den sorte pest hærgede og præsterne forbød badning, fordi de troede at afvaskning med vand og sæbe var med til at sprede smitten – vi lader lige den stå lidt!!

### De første 1000 år:

I **svedehytterne** foregik opvarmningen på to forskellige måder, alt efter størrelse og brugernes temperament og muligheder.

1. En mængde sten blev lagt på et stort bål lidt væk fra svedehytten, og når de var rødglødende, blev de med forskellige fiffige værktøjer flyttet ind i svedehytten. Så var risikoen for at hytten, eller teltet, som det jo egentlig var, brændte, noget mindre.



2. Man byggede et ildsted i selve hytten og byggede en mængde sten op omkring og i ildstedet så stenene blev varmet direkte op, fyringen med brænde skete så direkte ind ad en åbning i teltet. Efter udluftning, bragtes skind eller tæpper ind til at sidde på, og så var der dømt badning.

3. Ved faste bosættelser brugte man "jordsaunaer".
4. Byggefærdighederne rakte ikke til større bygninger og man udnyttede "jordvarmen" i frostfri dybde!



5. I de mere stationære jordsaunaer byggedes et brændkammer lige inden for døren eller ved en separat lem, så man kunne fyre i ovnen uden at blive røgforgiftet. Omkring brændkammeret stabledes stenene op på en måde så røgen kunne trække op igennem dem og ud af et røghul, som på denne tegning ses lige over døren. Hullet kunne dog også være anbragt i rummets modsatte hjørne.
6. Denne type sauna er fadderens til de næste 4-500 års røgsaunaer, de blev bygget som regulære små bjælkehuse i Finland, Estland og Rusland. I Rusland kalder man den, meget betegnende, "sort sauna" med reference til de sodsværtede vægge og bænke.

7. **En røgsauna** betragtes af den moderne finne som den ultimative form for sauna, og de skyder nu igen op mange steder.



8. Efter flere timers opvarmning, lader man ilden gå ud, lufter godt ud og går ind og vasker vægge og bænke grundigt af for sod, og så er der klar til familiebad.
9. Læg mærke til, at bænken sidder meget højt for at udnytte at den varme luft søger opad. Ofte var der bænke i 2 højder, således at de hårdføre mænd og kvinder sad øverst og børnene og andre skrællinger sad nederst, spædbørn blev på gulvet, hvor afvaskningen og skrubningen af huden (kaldes i dag med et fint fremmedord for "peeling") foregik.
10. Vaskevandet stod i en stor balje på gulvet og det blev varmet op, ved at man tog et par af de store og meget varme sten fra ovnen og kastede dem ned i det kolde vand, som så blev varmt på 5 sek.
11. Varmen kunne holde sig i ovnens sten i adskillige timer, så der var mulighed for at bade længe eller i flere hold.

## Nyere tid:

- **Før år 1900 brugte man hovedsagelig røgsaunaer som tidligere beskrevet.**
- **Røgsaunaen**, den oprindelige, kunne have mange forskellige udformninger og ovnene kunne også være pænere end den afbillede næsten tilfældigt opstablede hoben sten. De moderne ovne kan være murede og med indbyggede vandvarmere og andre smarte faciliteter, som vi vil se senere.



Opvarmningstiden var typisk 4-7 timer og dertil kom ½ - 1 times rengøring af bygningens indvendige flader og bænkenene. De var jo også fra en tid, hvor der var arbejdskraft og brænde nok.

- Da disse var meget tidskrævende i det industrialiserede samfund indførtes tøndeoivnen med aftræk via skorsten.
- **Tøndeoivnen** var i princippet en indkapsling af røgsaunaovnen med aftræksrør og evt. indbygget varmeveksler til opvarmning af vand. De findes og bygges stadig. Jeg havde selv en i familiens sommerhus ved nationalparken "Pulkkilanharju". De gør opvarmningstiden og rengøringstiden væsentlig kortere. Og oplevelsen næsten som røgsaunaen, dog uden sodsværtningen af saunaens indre.
- Til højre ses verdens største tøndeoivn til verdens største træfyrede sauna med plads til ca. 100 personer, med lidt masen kan der være 140-150 personer i den. Den står på Suomenlinna (Sveaborg) i Helsinki's havn, hvor der er søofficersskole for den finske marine.
- Senere kom så den moderne træfyrede ovn, med mulighed for konstant fyring under badet.
- **En hurtigere** og mere brændebesparende udgave af saunaovnen hvor der er adskillelse mellem brændekammeret og stenkammeret, så der kan fyres i ovnen under badningen. Den føles som en mellemting mellem el-ovnen og tøndeoivnen i varme og fugtighed, da forbrændingen af træet afgiver lidt vanddamp til rummet.
- Efter 2. verdenskrig begyndte el-ovnen at vinde indpas i byernes etageejendomme. (Og hos de dovne! Eller de, der ikke havde adgang til brænde.)
- **El-ovnen** er langt den mest udbredte i Danmark, jeg tror de brændefyrede ovne her i landet andrager ca. 100 stk. inkl. de mange mobile saunaer, der er kommet til i løbet af de sidste 10 år.
- De findes i mange forskellige udgaver. Vægmonterede oftest med få sten i forhold til ovnens effekt (normalt 15-30 kg, fritstående, nogle med få sten andre med mange sten typisk ovne med separat stenkammer, så sten og varmelegemer ikke kommer i forbindelse med hinanden (ligesom en moderne brændefyret ovn), disse har stenmængder fra 40 til 120 kg eller søjleovne, der er runde og temmelig høje. De har flest sten i forhold til ovnens effekt (60 til 400 kg).
- I meget store saunaer findes også gasfyrede saunaovne med stor effekt, som ellers ville kræve enorme elektriske anlæg med 125 Amp. sikringer og meget tykke kabler fra nærmeste transformator station. De bruger typisk 200 til 500 kg sten.



### Den kulturelle udvikling og udbredelse:

Finnerne brugte saunaen til ganske almindelig badning, ligesom vi andre går i brusebad. Af praktiske grunde blev det så et fællesbad for familier og på landet familien og tjenestefolkene. Der fandtes ikke så mange saunaer i bymæssige bebyggelser, så derfor blomstrede der mange offentlige saunaanlæg op i de større

byer. De kunne være enten for mænd eller for kvinder eller fælles. De fleste offentlige saunaer har faste ugedage for hvert køn, måske med enkelte fællesbadedage. De øvrige nordiske lande (undtagen Danmark) lærte kun saunaen at kende, hvis de kendte nogle finske immigranter, og det var mest på privat basis. I de tysktalende lande + Holland blomstrede en saunakultur op, både som privatsaunaer, men også i bredt omfang som offentlige saunaer. Der havde man set billeder fra finske private og offentlige saunaer, og troede (eller ville tro) at der var tale om fælles tekstilfri sauna i ALLE tilfælde. Måske har den meget udbredte FKK (nudisme) i Tyskland også haft indflydelse på dette?

Der er specielt i de seneste 20 år skudt utroligt mange saunabade anlæg op overalt i disse lande. Og de er ganske store, 3000 til 6000 m<sup>2</sup> er meget almindeligt.

De fleste almindelige svømmehaller, har kun en sauna i et mindre lukket område ved siden af selve svømmebassinet med fælles sauna. Dog har man givet efter for presset fra især kvinderne, der ikke vil overbeglås af "gamle grise", så her er indført badedage for kvinder, og i ligestillingens navn, også for mænd, men de fleste badedage er dog fælles (så mand og kone + evt. børn af begge køn kan bade sammen!)

Hvordan har saunakulturen det så i Danmark? Den har haft trange kår! Der er færre offentlige saunabade faciliteter i hele DK end der er i f. eks. Stuttgart/Tyskland!

I Danmark var der i begyndelsen kun dampbade, og de få saunaer (finnbade) der var, blev (og bliver stadig nogen steder) drevet på helt misforstået vis.

Man troede at jo varmere saunaen var jo bedre var den – uden at sætte sig ind i finsk saunakultur. Resultatet var saunaer med temperaturer langt over 100 gr. som det nærmest var farligt at lave gus i, ja mange danskere troede sågar at det fører til kortslutning af ovnen, hvis man formaster sig til at hælde vand over den! Og så kom den frie pornografi lovgivning omkring 1970, hvilket resulterede i, at der, uvist hvorfor, skød en masse "saunaklubber" op overalt i landet, måske fordi man så havde en legitim grund til at smide tøj og være ååhh så frigjort i flower power tiden, som vores bonerte opdragelse jo alligevel ikke kunne klare. Så efter den tid, var det størsteparten af danskernes indtryk, at sauna var noget ulideligt varmt pornografisk svineri. Føj da, lad os holde os fra det. Der blev på den tid også bygget mange huse med saunaer, for nu skulle vi være sunde og frigjorte, og så kom energikrisen i 1972 og ødelagde den spirende saunakultur! 90 % af de saunaer, der blev bygget dengang er enten helt sløjfede eller bruges til pulterkamre, solarie rum o. lign.

Først i slutningen af 1990'erne begyndte man så småt, i offentlige kurbade, at tage tyskernes idéer op, dog med de samme fordomme som før og de samme fejl.

Dog er der indført saunatemaer, der i de fleste tilfælde øger interessen for saunakultur hos den brede masse, men det går langsomt og er ikke altid lige vellykket.

I løbet af årene efter 2005 er der i Danmark en stigende interesse for tyskernes idé med at en "saunamester" hældes vand og æteriske olier på ovnens sten og fordeler den velduftende damp ved at svinge et håndklæde på mere eller mindre kunstnerisk vis, måske endog med udklædning, musik og lyseffekter, dette kaldes "showgus" og indgår som en ekstra disciplin i Saunagus DM, som har været afholdt hvert år siden 2005 og de seneste år også har været kvalificerende til VM.

Disse konkurrencer, som Det Danske Saunaselskab har stået for siden 2013 har så medført, at flere og flere badeanlæg indførte saunagus med faste mellemrum, nogle flere gange dagligt andre på ugebasis. Samtidig er der, fordi der er flere der vil til saunagus, begyndt at dukke flere og flere mere eller mindre sofistikerede mobile saunaer op, hvor man enten tilbyder saunagus forskellige steder eller lejer dem ud på dags eller uge basis. Under Corona pandemien i 2020-2022 fik mange købt teltsaunaer, fordi alle saunaer blev lukkede.

## Hvorfor går vi i sauna?

Hvad opnår vi ved saunabadning, eventuelt kombineret med vinterbadning?

I dette afsnit taler vi lidt om fordele og evt. ulemper ved saunabadning.

**Fysiske grunde.** Renselse og forøget blodcirkulation m.m. handler dette afsnit om

**Psykiske grunde.** Handler om antistress og velvære (på nydansk: Wellness)

**Sociale grunde.** Sauna er en fælles bade form, som har mange fordele.

**Hvorfor ikke?** Enkelte føler ubehag og visse sygdomme giver problemer.

**Renselse:** Vi danskere går sædvanligvis i brusebad for at rense krop og hår. Har man et beskidt arbejde, eller hobby! Så må neglebørsten ofte frem, og der må skrubbes – og måske bruges fæle kemikalier. Ved saunabadning vil strømmen af sved ud af hudens porer rive smuds og døde hudceller væk fra hudens overflade, selv sorte negle kan blive rene, helt uden at scrubbe – det kan jeg som tidligere automekaniker bevidne. Tænk at man bare kan sidde ganske stille og blive ren! Det kan dog fremskynde renselsesprocessen, hvis der bruges en hampehandske, en loofas vamp, træuld til at scrubbe med, på moderne wellnessprog kaldes det "peeling"!

**Pulsens op:** Knud Lundberg, vores gamle kendte sportslæge og multisportsmand (han er den eneste dansker, der har været danmarksmester i 3 forskellige bold-sportsgrene!), har en gang udtalt at saunabadning giver samme puls øgning som rask gang eller cykling, så det er faktisk muligt at motionere hjertet ved at gå i sauna (måske noget for handicappede?). Videnskabelige undersøgelser har vist, at pulsen stiger til mellem 150 og 200 % af hvilepuls, afhængigt af konditallet. Ligeledes mindskes risikoen for hjerte-kar sygdomme og demens med ca. 60 % ved hyppig saunabadning! (Evidens: Kari A. Laukkanen et al) Det skyldes at blodkarrene udvider sig i varmen og trækker sig sammen ved afkøling, så kolesterolen ikke sætter sig fast i blodårerne og forårsager blodpropper. Samtidig øges dannelsen af det brune fedt, som forbrænder det hvide fedt og dermed kan virke slankende. (Evidens: Susanna Søberg: Hop i havet.) Der udskilles adrenalin, noradrenalin og kortisol som øger kroppens forsvars mekanismer og samtidig giver en fornemmelse af velvære efter saunabadet.

**Barbering:** Samtidig falder blodtrykket, fordi blodkarrene lige under huden udvides for at lukke mere blod igennem til afkøling af huden. (Hudens temperatur i 1 mm dybde stiger dog kun ca. 1 gr. C). De udvidede blodkar trykker hårsækkene udad, så skæghårene trykkes længere ud, efter afkøling trækker blodkarrene sig sammen og hårenes spidser ligger nu et par tiendedele mm. under hudens overflade. (I filmen "Tootsie" brugte den meget blåskæggede Dustin Hoffman dette trick inden hver "kvindeoptagelse")

**Immunforsvar:** Både per erfaring og efter lægestudier har man fundet ud af at vekselbadning mellem kolde og varme bade, styrker immunforsvaret hos mennesker, hvilket mange vinterbadere sikkert vil skrive under på.

### Afslappende:

Alene det, at man befinder sig i et lukket rum, hvor man egentlig ikke kan foretage sig andet end at sidde og svede, gør, at nervøse mennesker falder til ro. Man kan lade tankerne flyve i alle retninger, tænke på alt og intet. Kroppen udskiller flere afstressende/antidepressive hormoner som f. eks. dopamin og serotonin.

### Afstressende:

Man kan næppe ret længe af gangen medtage nogen form for arbejde i en sauna, det er upraktisk med papir, der hurtigt bliver gennemblødt af sved, og mobiltelefonen har nok ikke godt af temperaturen – heldigvis. Mange stress-konsulenter anbefaler ligefrem sauna (blandt andre relax/velvære muligheder. Eneste undtagelse er mødeaktivitet, som automatisk bliver mere fair, da alle deltagerne er mere på samme niveau!

### Nattesøvn:

Kliniske forsøg har vist, at man falder lettere i søvn, perioderne med dyb søvn bliver længere og man vågner næste morgen og er langt mere udhvilet.

### **Det sociale:**

Det er hyggeligt, at gå i sauna, og for mange familier et afslappet samlingspunkt i en ellers travl hverdag. Familien, venner eller kolleger kan sidde i ro og mag og drøfte dagens begivenheder. Den tidligere finske præsident Urho Kekkonen holdt ministermøder i sin sauna!

Det naturlige forhold til nøgenhed har børnene egentlig fra fødslen, det er først i teenager årene, der er behov for at fortsætte med saunaturene for, at bevare en afslappet indstilling til nøgenheden. Dog er det naturligvis helt op til den enkelte familie at afgøre om, og hvornår, der overgås til evt. adskilt dame/herre sauna, som det f. eks. praktiseres i Finland.

Det sociale aspekt ved den fælles (ofte offentlige) saunabadning når sin yderste konsekvens, når "uniformen" bliver hængt på knagen og alle har deres "fødselsdagshabit" på. Så udjævnes alle sociale uligheder, nu er alle lige, og direktøren og arbejdsmanden kan snakke fodbold, biler og politik på samme plan.

### **Hvorfor ikke?**

Så længe man ikke lider af alvorlige kredsløbs forstyrrelser er der intet til hinder for at gå i sauna. Også folk med åndedrætsproblemer i mindre til middel grad kan sagtens gå i sauna. Gå dog ikke i sauna, hvis du har feber!

Luften i en sauna er normalt ikke fugtig, som mange tror. Luftfugtigheden ligger på 10-25 %, hvilket svarer til det halve af luftfugtigheden i en opvarmet stue. Kun når der laves saunagus (kastes vand på stenene) stiger luftfugtigheden 5-10 % i op til et par minutter.

Mange læger fraråder saunabadning alt for ivrigt ved selv de mindste symptomer. Rådgivningen fra en dansk og en finsk læge vil være meget langt fra hinanden! Statistisk er det meget få mennesker der dør under eller lige efter saunabadning i Finland, som må siges at have et stort statistisk materiale at tage af. De kan faktisk tælles på et par hænders fingre årligt, og halvdelen af disse skyldes faldulykker enten i saunaen/baderummet eller på badebroen ved afkølingen.

For højt blodtryk forværres ikke ved saunabadningen, men forsigtighed tilrådes ved afkølingen, som ikke må ske for pludseligt. Dog skal det siges, at overværelse af en spændende fodboldkamp på TV ofte kan have alvorligere konsekvenser end et sauna bad!

Diabetes patienter skal ikke opholde sig for længe i varmen, da deres temperatur regulerings system kan have nedsat funktion.

Børn fødtes tidligere ofte i saunaen i Finland, det var jo praktisk. Der er rent og masser af varmt vand samt let at gøre rent bagefter.

Når børnene er fra et halvt år gamle tages de med i saunaen, men bliver på gulvet, hvor der er mindst varmt, senere når de selv kan kravle og gå får de lov til at gå højere op, som de selv vil, så vender de sig gradvis til denne badeform.

Der er mange, der siger at de ikke kan få luft i en sauna, det er som oftest noget psykisk, da mange ikke tør trække vejret igennem når de mærker den varme luft i luftrøret. Sætter man sig ganske roligt på den nederste bænk og trækker vejret helt normalt, så går det ofte over, og man kan, ligesom børnene, efterhånden kravle højere op. Jeg har f. eks. meget sværere ved at få luft i et dampbad end i en sauna, og jeg har kronisk bronkitis med 30 % nedsat lungefunktion.

I dette afsnit snakker vi om, hvordan selve saunabadningen kan foregå.

Afsnittet er delt op i følgende underafsnit:

**Saunabadet.** Findes der regler? Nej men visse forbud! Og så er "saunagus" et must!

**Påklædningen.** Til evig undren, forlegenhed og diskussion – blandt voksne mennesker – børnene er ligeglade!

**Afkølingen.** Selv læger kan tage fejl! Det afhænger ofte af omgivelserne og mulighederne, men det er vigtigt.

**Afslapningen.** Er en lige så vigtig del af saunabadet som saunagusen.

**Saunabadet.** Der findes ikke rigtigt regler for saunabadning, men vaner og praktiske ordninger, kun tyskerne og japanerne, som skal have orden i alt, har regler, nogle af dem helt hen i vejret.

Et par eksempler: De skal være helt tør når De går ind i saunaen??? De må ikke gå direkte fra saunaen og ud i koldt vand??? Ingen del af Deres krop må berøre saunabænken?? Der skal altid være et badehåndklæde imellem. (Hvordan kommer man så op på øverste bænk? Badetøfler er forbudt!) I offentlige saunaer må kun bademesteren lave saunagus – naturligvis efter et fast tidsskema!

De enkle sauna vaner er:

Vask dig ren og læg en klud/et håndklæde under din bagdel inden du sætter dig.

Sid der så længe du føler dig godt tilpas. Er der for varmt kravler du et trin ned, er der ikke varmt nok, kravler du et trin op. Temperaturen er forskellig alt efter højden, den kan variere 5-10 gr. pr. "trin".

Sidder du på den øverste bænk og vil have mere varme, så lav saunagus lidt oftere, men spørg de andre om det er OK!

Det er først når der kastes vand på stenene (finsk: Löyly. Dansk: Saunagus), at det kaldes et saunabad, uden gus er det bare et "varmeskab". Der hældes 1-3 øsefulde på, jævnt fordelt, ad gangen. Er saunaen stor eller ventilationen halvdårlig, kan varmen fra gusen fordeles med et håndklæde, enten ved at svinge det rundt over hovedet eller ved "slåning" (ligesom når man ryster et tæppe eller en dug). **Saunaselskabet har et valgprog: "En sauna uden gus, er som at drikke en sodavand uden brus."**

Det giver også en ekstra varme at bruge en "Vihta" eller "Vasta" som en birkekvast kaldes på finsk. Man dasker sig overalt på huden, får evt. en anden til at daske sig på ryggen. Derved opvarmes huden endnu mere og birkebladenes æteriske olier frigøres og giver en herlig duft. I mangel af den ægte vare, bruger mange at tilsætte nogle få dråber æteriske olier, som fås i mange forskellige dufte, til gusvandet.

Nogle mennesker finder på, enten i kådhed, fuldskab eller af uvidenhed at kaste en halv eller hel spand vand på stenene. Lad være! Det ødelægger stenene, ovnens varmelegemer, oplevelsen og lungerne!

Alkohol som gusmiddel er simpelthen bare tåbeligt!

Når gusen er klinget af efter nogle minutter kan saunagusen gentages – helt efter behag.

Det er dumt at begynde at konkurrere om, hvem der kan sidde længst i varmen.

**MEN HUSK!** Du miste meget væske i en sauna, både ved udånding og svedning. Op til 1-2 liter i timen er ikke ualmindeligt. Så husk at drikke rigeligt væske, gerne almindeligt vand, helst ikke alkohol. Drik gerne under hver afkøling, også gerne forinden.

"Hvor tit går du i sauna", bliver jeg ofte spurgt om. Så tit jeg har lyst! Nogle uger måske kun en gang, normalt er hjemmets sauna tændt 3 gange ugentligt, i Finland er der tradition for sauna om lørdagen, og en gang til i løbet af ugen. Er jeg på rejse kan det godt løbe op i 4-5 gange ugentligt, men ikke hver eneste uge.



På ferien i det finske sommerhus er det næsten hver dag i 2-3 uger. Fordi jeg er en af dem, der godt kan lide at gå i sauna hver gang en lejlighed byder sig – valgsprog: ”Jeg går aldrig forbi en tændt sauna”.

Gå kun i sauna når du har den fornødne tid til det, så det kan foregå uden hastværk, og sæt dig i den højde du finder bedst. Og så er sauna jo en social badeform, så gerne blandt andre mennesker, som tidligere nævnt.

#### **Påklædningen.** (Tekstilsauna eller testikelsauna?)

I offentlige saunaer i forbindelse med svømmehaller, badelande og lign. er der faste regler. (Ikke altid lige hensigtsmæssige!)

Men i private saunaer og visse hotel saunaer er der en del usikkerhed om den gældende ”dresscode”.

Hvor mange går i brusebad der hjemme med badetøj på? Ingen formoder jeg. Heller ikke i offentlige bade, med mindre man er en meget radikal muslim, men det er noget helt andet. De vil jo ikke en gang bade fælles MED badetøj på?! (Skal vi i DK ligger under for den kultur, eller skal vore tilflyttere indordne sig under vores kultur – hvis vi altså bare havde en saunakultur i DK??)

Det kan være en klasket/slasket fornemmelse, og varm! At saunabade med badetøj på, direkte ubehageligt – og det er jo ikke ligefrem ”wellness”. Især, hvis saunaens temperatur er i den høje ende af skalaen.

Da det primære formål med saunabadning er afvaskning af luksuslegemet, så er tekstiler noget upraktiske. Derfor foreslår jeg, at man deler badetiderne op i herre, dame og familie eller fælles badetider for hygiejnens skyld, det går fint i andre lande!

Alternativet er dobbelte saunaer, med det dobbelte strømforbrug – ikke særlig miljøvenligt – og dyrt!

I de førnævnte private hjem og hotel saunaer, hvor der kun er en sauna, er det ingen skam at aftale på forhånd, hvad man gør. Alle kan være generte hjemmefra, og de vil føle sig dårligt tilpas ved pludselig at skulle optræde sammen med andre, som de ikke er i familie med, i deres ”saunahabit”.

I kan jo aftale at kvinderne går først, og mændene bagefter (så kan kvinderne jo passende sørge for lidt at drikke og spise, mens mændene bader!). I kan også vælge at de generte tager et håndklæde om sig, og de øvrige holder sig lidt længere i saunaen, når de generte skal ud at køle af i bruseren f. eks. Hvis alle gerne vil være sammen både i og uden for saunaen under afkølingsbadet, så kan I bare blive enige om, at det skal være tekstilsauna, og tage ulemperne ved dette med.

Det hænder at nogle generte, måske ved et tilfælde, opdager at det egentlig ikke gør ondt at være tekstilfri i en sauna, især hvis det er blandt mennesker man slet ikke kender, det er lidt sværere med naboerne eller ens kolleger f.eks.

**Afkølingen.** Så snart det begynder at blive ubehageligt, så går man da bare ud og køler af. Det er jo ikke altid der er en sø eller et hav i nærheden, men et brusebad med koldt eller køligt vand, eller et kar med koldt vand kan også sagtens gøre det. Selv langsom luftafkøling er OK, der er måske mulighed for at gå uden for i den kølige aftenluft?

Når du kan mærke, at pulsen er kommet ned på et normalt leje igen, eller hvis du begynder at fryse, så er det tid til lidt opvarmning igen. Og sådan kan du fortsætte så længe du gider og har lyst. 2-3 omgange er normalt, færre eller flere er da også OK, det bestemmer du selv.

Luftkøling: Har du ikke andet, eller bare ikke lyst, så kan du sætte dig eller lægge dig på en bænk, måske udenfor i den friske luft.

Vandkøling: Mere effektivt og bedre for styrkelse af immunforsvaret er vandkøling. De fleste har en bruser til rådighed, haveslangen kan også bruges. En sjov ting er en spand der hænger højt, fyldes op med vand og vippes ved træk i en snor, det giver et dejligt "gys" uden fortrydelsesret! Men nr. 1 er total neddykning i koldt eller køligt vand i et badekar, havebassin eller måske endog en sø? Selv vandtemperaturer på over 20 °C er OK, da vands varmekapacitet er enorm.



**Iskøling:** Den ultimative afkøling er neddykning i en isvåge, husk at vandet under isen som regel er 1-2 + grader, så det er ikke så slemt som det lyder. Det "værste" er at rulle sig i sneen, som sagtens kan være -30 °C i Finland.

I alle tilfælde giver denne form for afkøling en sjov prikkende fornemmelse i huden, der er det hele værd!

## Afslapningen.

**Formål med afslapningen:** Kroppen har været udsat for stress med de store temperaturforskelle og hjernens varmereguleringscenter er helt oppe at køre. Derfor skal vi give os tid til at slappe af en stund.

**Undgå eftersvedning:** Hvis vi ikke får ro på varmereguleringscenteret, så risikerer vi, at der pludselig opstår en ubehagelig eftersvedning, som kan være ret kraftig, hvis man er disponeret for det. Surt, hvis man lige har taget selskabstøjet på og sveden pludselig vælter ud af alle porer!

**Få pulsen ned:** Puls kan under saunabadning stige til det dobbelte, eller mere, af hvilepuls, så hvis du skal udfolde dig fysisk efter saunabadet, så er det ikke så smart at starte med høj puls, som så stiger endnu mere under den fysiske udfoldelse, så går man hurtigt "død".

**Genopret væskebalancen:** Under selve saunabadningen kan man let miste 1 liter pr. 20 min. eller mere, hvis man er godt trænet! Så man dehydrerer ret hurtigt, symptomerne er hovedpine, snurren i ekstremiteterne og til sidst svimmelhed. Sammen med sveden mistes en del salte, så drik rigeligt undervejs og under afslapningen og spis gerne noget saltholdigt til.

**Tøj på:** Og så først til allersidst tager du det tøj på du skal bruge til næste punkt på dagsordenen. Oftest blot en badekåbe, som er velegnet til at bære under lidt TV kigning, eller på vejen i seng.

## Typer.

**Bygningerne.** Nogle få eksempler ud over dem vi tidligere har set.

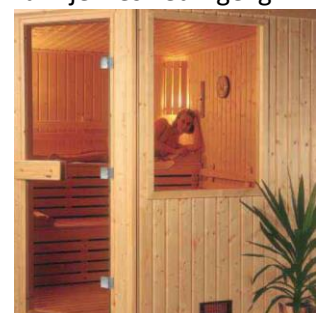
**Skøre saunaer – og mennesker!** Nogle eksempler på mærkværdige saunaer i Finland.

## Bygningerne.

Saunaens bænke skal laves af ikke harpiksholdigt træ og træ uden olieindhold som f. eks. asp, el og løn. Olieindholdet i tropiske træsorter kan give ubehagelige dampe fra sig, som kun kan fjernes ved rigelig ventilation – som så sænker temperaturen i saunaen.

Væggene er som regel beklædt med granlister og der behøves ingen dampspærre, da en sauna er meget tør, også når man laver en gus (hælder vand på stenene).

Ventilationen skal være fra og til samme rum, f. eks. vaskerummet eller omklædningsrummet, det giver også gratis varme der. Luftsiftet skal være på 1-3 gange saunaens volumen pr. time.



Kniber det med pladsen, kan man jo altid købe/leje/låne en teltsauna – de fås i flere størrelser og er langt mere effektive end man skulle tro!

Teltsaunaer blev udviklet af de finske soldater under vinterkrigen og uafhængighedskrigen i 1939-44, en sølle krig skal da ikke forhindre en finne med sisu i at få sit saunabad! Desuden var det en god måde at komme af med utøj på! For rejsende er det blevet en praktisk nødløsning til brug i skoven og på stranden. Og det virker!

Det Danske Saunaselskab har 2 af disse, en på Sjælland og en i Jylland, de bruges dels til PR virksomhed dels til udlejning til selskabets medlemmer til en symbolsk pris. I 2017 fik vi færdigbygget vores mobilsauna "Birkely" med plads til 12 personer.



Mange finner har båd, og er den stor nok, er der naturligvis sauna i den! Og så er tanken jo ikke så fjern, så der kan vel bygges saunaer ind i alt muligt andet, se eksemplerne.

### Skøre saunaer – og mennesker!

I Heinola 3.-4.8.2007 blev arrangeret saunagus VM og Finske Mesterskaber. Saunagæsterne skulle sidde så længe som muligt i Harvias konkurrencesauna med 110 graders varme. Der blev hældt en øsefuld vand (5 dl) på ovnen hvert 30. sek. Dameklassen blev vundet af Leila Kulin som holdt ud i 10 min 31 s og herreklassen vandtes af Timo Kaukonen med 12 min 26 s. Det er næsten verdensrekordtid, som er på lidt over 13 min. To år senere blev Timo forbrændt til ukendelighed og hans russiske modstander døde, derefter stoppede man dette vanvid!



Man skulle ikke tro, at en sauna opbygget som en snehytte vil holde ret længe, men det viser dig, at den sagtens kan holde til en til to omgange saunabadning før den synker sammen, og så er der jo masser af byggematerialer til en ny.



Sauna i en mejetærsker – hvorfor ikke!

Og denne her slår alt – og findes i det nordlige Finland i skisportscentret



Tunturi, læg mærke til at en af gondolerne i svævebanen er træbeklædt – også indvendig, fordi det er en svævende sauna! Så kan det da heller ikke blive mere sært! Eller kan det? Er der nogen der har et godt eksempel på en sauna der slår dette, hører vi gerne fra Jer!

