



Von minus 15 auf plus 80:

Finnische Saunakultur in Ruka-Kuusamo am Polarkreis erleben

Ruka-Kuusamo, 2026 – Fast 100 Temperatur-Unterschied in weniger als eine Minute: Während es in den Wintermonaten in Finnisch Lappland bei Dauerfrost arktisch kalt ist, herrschen in den Saunen von Ruka-Kuusamo mit bis zu 80 Grad „Backofen-Verhältnisse“. Kein Wunder, dass die Finnen verrückt nach ihrer Sauna sind und die beheizten Schwitzstuben regelmäßig zum schnellen Aufwärmen besuchen. Und das nicht nur im Winter. Doch der Saunabesuch hier unweit des Polarkreises ist mehr als nur ein wohlig-warmer „Boxenstopp“ – die Saunakultur hat in Finnland lange Tradition und ist seit 2020 sogar UNESCO-Weltkulturerbe. Die Sauna ist der Ort der Entspannung und Treffpunkt für alle.

Sieben außergewöhnliche Saunen in Ruka-Kuusamo, die man während eines Winterurlaubs unbedingt besuchen sollte und nützliche Informationen rund um die finnische Saunakultur.

Sauna auf dem Gipfel im Base – Eat & Heat

Für diesen Saunagang in Ruka-Kuusamo geht's bergauf – bequem mit der Gondel. Im neuen Saunarestaurant Base – Eat & Heat, das Mitte Dezember 2024 auf dem Berg Saarua eröffnet, erfahren Besucher Gipfelglück hoch 3: Erstens wohlig-warme Entspannung in der modernen Sauna mit Außenpool, zweitens den grandiosen Ausblick durch das XXL-Panoramafenster des Restaurants über die winterlich verschneite Polarlandschaft des Naturschutzgebiets Valtavaara – mit Glück bei Polarlicht – und schließlich feinste regionale und internationale Küche.

Wo sich schon bekannte Politiker trafen: Isokenkäisten Klubi

Im Isokenkäisten Klubi, der Sauna der Wilderniss Lodge in Ruka-Kuusamo waren schon viele berühmte finnische Politiker zu Gast. Sie wählten die 7-Sterne-Rauchsauna, um hier in Ruhe und bei wohliger Wärme zu debattieren. Auch heute noch ist die Sauna gern gewählter Ort der Begegnung. Die meisten Gäste kommen allerdings, um im Isokenkäisten Klubi ihr Immunsystem durchs Schwitzen anzukurbeln und Wellness-Momente zu genießen. Am

besten verwöhnt man sich mit einer Moorbehandlung und krönt den Saunagang mit einem Bad im eiskalten Heikinjärvi-See, an dessen Ufer die Lodge liegt.

Zum Après-ski geht´s in die Hotel RukaTonttu Sauna

Noch ein paar letzte Schwunge, dann werden die Ski für heute abgeschnallt und es geht ins wohlig Warme: Wer sich nach einem kalten Wintertag am Polarkreis aufwärmen möchte und auf nette Mit-„Saunisten“ treffen möchte, ist in der Sauna des Hotel Ruka Tonttu richtig. Die Sauna liegt direkt an den Pisten des Skigebiets von Ruka-Kuusamo und ist für alle zugänglich. Und natürlich lockt auch hier der Sprung ins eiskalte Nass: der Talvijärvi-See fürs Eisbaden ist nur ein paar schnelle Schritte entfernt.

High-Tech trifft auf Rauch: die Starsauna im Rukan-Salonki Resort

Die Starsauna im Rukan-Salonki Resort verbindet modernen Komfort mit dem Ambiente einer traditionellen finnischen Rauchauna. Jedes der insgesamt 13 komfortablen Chalets des exklusiven Ressorts hat eine eigene, moderne Sauna fürs private Entspannen – nur den Salonkijärvi-See, an dem das Rukan Salonki-Resort liegt, können alle Gäste gemeinsam zur erfrischenden Abkühlung nutzen und wetteifern, wer es länger im eiskalten Wasser aushält.

Aller guten Dinge sind drei: das Saunadorf Iisakki

Im Iisakki Village unweit von Ruka-Kuusamo haben Sauna-Besucher die Qual der Wahl: in welche der drei Saunen sollen sie gehen? Egal, für welche sie sich entscheiden, das ultimative Saunavergnügen und einen entspannten Rückzugsort bietet jede von ihnen. Die traditionelle Sauna, die Iisakki-Sauna ist eine der ersten, die mit dem Zertifikat "Authentische Finnische Saunaerfahrung" ausgezeichnet wurde. Damit können Saunaliebhaber sicher sein, hier die besten und hochwertigsten finnischen Saunaerlebnisse zu genießen. Dazu gibt es noch Whirlpool und Sauna-Yoga – bei dem unter Anleitung sanfte Dehnübungen praktiziert werden.

Sauna-Erlebnis auf einem historischen Familiengut: Pohjolan Pirtti & Kievari

Sauna-Erlebnis annodazumal: Die Saunen Pohjolan Pirtti & Kievari unweit von Ruka sind Teil eines historischen Familienguts. Hier haben Gäste die Möglichkeit, eine Sauna-Zeitreise in die Ursprünge der finnischen Saunakultur zu unternehmen. Tanja Pohjola fungiert als Saunameisterin und unterhält die Besucher mit mystischen Geschichten, dazu singt sie alte Zaubersprüche und weiht die Gäste in typische finnische Saunarituale ein.

Fünf Saunen, ein Tag voller Dampf und Eis

Gemeinsam mit anderen Unternehmerinnen aus Ruka-Kuusamo hat Marjo Määttä die „Ultimate Sauna Tour“ ins Leben gerufen. Die geführte Tagestour verbindet drei außergewöhnliche Standorte und fünf unterschiedliche Saunen zu einer Reise durch die finnische Saunakultur.

Die Tour führt nach Pyhäpiilo am Ufer des Pyhäjärvi-Sees, zu Pohjolan Pirtti mit gleich drei verschiedenen Saunatypen sowie zum Isokenkäisten Klubi, dessen legendäre „Seven Star Smoke Sauna“ als eine der besonderen Rauchsaunen der Region gilt.

Mal steigt der Duft von Birkenholz in die Nase, mal geht es nach dem Saunagang direkt ins kalte Wasser. Zwischen knisternden Saunaöfen, ursprünglicher Wildnis und nordischer Gelassenheit entfaltet jede Station ihren ganz eigenen Charakter. Gemeinsam ergeben sie ein Erlebnis, das tief in die finnische Lebensart eintauchen lässt.

How to Sauna in Ruka-Kuusamo

Heiß auf Eis

Finnische Saunen werden typischer Weise mit einem Holzofen auf eine Temperatur von bis zu 80 Grad geheizt. Wichtig ist es deshalb, sich regelmäßig abzukühlen: Im Winter gelingt das am besten, in dem ein Loch ins Eis eines gefrorenen Sees schlägt und ins eiskalte Wasser abtaucht. Zum Eisbaden (Finnisch: avantouiniti) gehört es auch, zunächst ein paar Meter nackt durch den Schnee bis zum See zu laufen.

Auspeitschen zur Hautpflege

In finnischen Saunen ist das Auspeitschen mit Birkenzweigen Tradition: Zuvor werden die trockenen Zweige in heißes Wasser gelegt, im Anschluss werden Beine, Arme, Rücken und zuletzt Brust und Bauch sanft mit den Zweigen geschlagen. Danach kommen sie ins kalte Wasser, damit man sie beim nächsten Mal wiederverwenden kann. Das Auspeitschen ist sehr gesund – es fördert die Durchblutung und pflegt die Haut.

Alle dürfen einen Aufguss machen

In finnischen Saunen gibt es keinen Saunameister, der den Aufguss (löyly) macht: jeder darf zur Kelle greifen und für eine Dampfzelle sorgen – und zwar gern oft. Für den Aufguss wird ausschließlich reines Wasser ohne Duft verwendet, das auf die heißen Steine gegossen wird.

Sauna-Dresscode: mit oder ohne?

In öffentlichen finnischen Saunen gibt es oftmals eine Geschlechtertrennung. Man geht in die Sauna unbekleidet. Aber auch das Tragen von Badekleidung ist selbstverständlich erlaubt.

Statt Video-Meeting – ab in die Sauna!

In Finnland ist es völlig normal, das Treffen mit Geschäftspartnern in die Sauna zu verlagern. Beim gemeinsamen Schwitzen wird debattiert und diskutiert und auf das Ende der Verhandlungen mit einem After-Sauna-Bier oder einen Lonkero (Longdrink aus Gin mit Grapefruitlimonade) angestoßen.

Über Ruka-Kuusamo:

Ruka-Kuusamo in Finnisch-Lappland ist ein Ganzjahresziel für Natur- und Outdoorbegeisterte, Genussreisende sowie Austragungsort zahlreicher internationaler Sportevents. Die Wintersaison dauert hier von Oktober bis Mai.

Im Winter 2026/27 ist die Region aus dem DACH-Markt direkt erreichbar: airBaltic fliegt samstags von Berlin (19. Dezember 2026 bis 27. März 2027) sowie zu ausgewählten Terminen von Hamburg (26. Dezember 2026 bis 2. Januar 2027 und 13. bis 20. Februar 2027) nach Kuusamo. Eurowings bietet sonntägliche Nonstop-Verbindungen ab Berlin (20. Dezember 2026 bis 14. März 2027) und Düsseldorf (20. Dezember 2026 bis 21. März 2027). Lufthansa verbindet Frankfurt samstags vom 28. November 2026 bis 20. März 2027 mit Kuusamo und bietet zusätzlich mittwochs Flüge vom 3. Februar bis 10. März 2027 an. Edelweiss fliegt freitags von Zürich nach Kuusamo (18. Dezember 2026 bis 5. März 2027). Darüber hinaus bestehen über Helsinki wöchentlich rund 20 Flugverbindungen mit Finnair nach Ruka-Kuusamo.

Insgesamt verfügt die Urlaubsregion über 12.000 Gästebetten mit einer breiten Auswahl an Unterkünften, von Hotels und Ferienwohnungen bis hin zu außergewöhnlichen Chalets.

Weitere Informationen zu Ruka-Kuusamo unter: lappland.ruka.fi

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:

Jutta Tempel

Director Communications

COMEO GmbH Branding & Communications

Mozartstraße 18, 80336 München

Tel: +49 (089) 74 888 2- 36

E-Mail: tempel@comeo.de

www.comeo.de